



# 9月の行事・こんだて

2020年



日	曜	行事
1	火	ひまわりの会(親子ヨガ)
2	水	
3	木	
4	金	3歳児社会見学
5	土	
6	日	
7	月	専門職研修会(帯刀)
8	火	えいご遊び 中堅職員研修会(中城)
9	水	
10	木	リハーサル①
11	金	3歳児社会見学(予備日)
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	お弁当日 調理師研究会(平田)
16	水	リハーサル②
17	木	
18	金	
19	土	国東市小学校運動会
20	日	
21	月	敬老の日
22	火	秋分の日
23	水	
24	木	
25	金	
26	土	運動会
27	日	
28	月	
29	火	えいご遊び
30	水	誕生日会

	月	火	水	木	金	土	日
日にち		1	2	3	4	5	6
9時のおやつ		牛乳, 果物	牛乳, スコーン	牛乳, 果物	牛乳, 麩のカレースナック	牛乳, 果物	
昼食		大豆ハンバーグ 小松菜とツナのサラダ 野菜のポトフ 果物	うま煮 鶏レバーの甘辛煮 手作りふりかけ, レタス 果物	鯖の味噌煮 トマトとわかめの和風サラダ かしわ汁 果物	酢鶏 チーズ納豆 もずくスープ 果物	ビーフンの五目炒め 果物	
3時のおやつ		ミルク, 揚げパン	ミルク, みたらし団子	ミルク, パイン入り蒸しパン	ミルク, 桜えび入りお好み焼き	牛乳, 野菜スティック	
日にち	7	8	9	10	11	12	13
9時のおやつ	牛乳, 海藻せんべい	牛乳, チーズ	牛乳, 果物	牛乳, ホットケーキ	牛乳, 果物	牛乳, 果物	
昼食	鮭のチーズ焼き ハンサンス わかめと油揚げの味噌汁 果物	マーボー茄子 かぼちゃの煮物 オクラのごま和え 果物	魚の梅しそ焼き ひじきの和風サラダ にゅうめん 果物	大豆の五目煮 チキンケチャップソテー コーンキャベツ 果物	から揚げ 野菜のごま和え のっぺい汁 果物	ベーコンと しめじのスパゲッティ 果物	
3時のおやつ	ミルク, ブラウニー	ミルク, 二色サンド	麦茶, ビビンバおにぎり	ぶどうゼリー	ミルク, スキムミルクもち	牛乳, 小魚せんべい	
日にち	14	15	16	17	18	19	20
9時のおやつ	牛乳, ビスケット	牛乳, チーズ入り蒸しパン	牛乳, 果物	みかん入りスキムヨーグルト	牛乳, 果物	牛乳, 果物	
昼食	肉じゃが わかめときゅうりの酢の物 ししゃも 果物	お弁当日		肉団子の甘辛煮 小松菜とえのきの塩昆布和え ミネストローネ 果物	鯖の竜田揚げ スパゲッティとツナのサラダ 洋風かき玉汁 果物	赤飯 照り焼きチキン レタス, トマト 茄子の味噌汁, 果物	肉うどん 果物
3時のおやつ	ミルク, 麩の黄粉スナック	ソフール	麦茶, 鶏そぼろおにぎり	ミルク, じゃがもち	ミルク, かぼちゃケーキ	牛乳, ビスケット	
日にち	21	22	23	24	25	26	27
9時のおやつ	敬老の日		牛乳, 小魚せんべい	牛乳, 果物	牛乳, 果物	運動会	
昼食			豚肉の生姜焼き 千切りサラダ かぼちゃの味噌汁 果物	白雪ひじき 鮭のマヨネーズ焼き 卵と小松菜のサラダ 果物	夏野菜カレー ウインナー 中華きゅうり 果物		
3時のおやつ			ミルク, やせうま	りんごヨーグルト			
日にち			28	29	30		
9時のおやつ	牛乳, 芋けんぴ	牛乳, チーズ	牛乳, 果物	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p><b>梨</b></p> <p>梨は、低カロリー・虫歯になりにくいという性質を待っています。下痢の原因になるので、食べ過ぎには、注意しましょう。</p> <p>*疲労回復 *高血圧予防 *利尿作用 *便秘改善</p>  </div> <div style="width: 30%;"> <p><b>鮭(チーズ焼き・マヨネーズ焼き)</b></p> <p>鮭は、カルシウムの吸収率を高め、骨粗鬆症の予防に役立つビタミンDも豊富です。</p> <p>*美肌効果 *疲労回復 *骨粗鬆症予防 *がん予防 *動脈硬化予防</p>  </div> <div style="width: 30%;"> <p><b>里芋(かしわ汁・味噌汁)</b></p> <p>里芋のぬめり成分であるムチンは、たんぱく質を含んでいるため消化、吸収を助けてくれます。粘り成分を洗い流さずに、煮物や汁ものなどに使用しましょう。</p> <p>*健胃・胃潰瘍予防 *高血圧予防 *便秘改善</p>  </div> </div>			
昼食	鯛のピカタ 豚肉と野菜の春雨炒め レタスとベーコンのすまし汁 果物	すき焼き風煮 五目厚焼き卵 ミニトマト 果物	ポテトコロッケ 野菜サラダ コーンスープ 果物				
3時のおやつ	ミルク, レーズン入り黒糖蒸しパン	フルーツポンチ	麦茶, チーズとおかかおにぎり				

\*9時のおやつは0・1・2歳児のみです。 \*果物は変更することがあります。 \*園で使用しているお米は国内産です。