

行事予定・病後児保育利用日については、girasol保育園公式LINEにてご確認ください。  
なお、クラスの行事予定については、各クラスLINEの行事予定をご確認ください。

## 令和 4年 9 月 girasolだより



### ひかり組

楽しかった水遊びも先月で終わりました。初めは水が苦手で泣いてしまったお友だちもいましたが、くり返し経験することで慣れ笑顔で遊べるようになるなど成長が見られました。9月もまだしばらくは気温が高いため、水分補給を行いながら体調の変化に気をつけ戸外遊びを楽しみたいと思います。一方、お部屋ではお座りや、ハイハイ、歩くことが出来るようになったお友だちもいます。来月は運動会予定！かわいい姿をたくさん見せてもらえると嬉しいですので楽しみにしてください。

### ほし組

水遊びでは、最初は顔に水がかかると嫌がっていましたが、すっかり慣れ笑顔で夏ならではの遊びを楽しむことができました。毎日のご準備ありがとうございました。今月もまだまだ暑さが残るため、水分補給を行いながら散歩にも行き戸外で秋の季節を感じていきたいです。

日々の生活の中でもできるようになったことが増え、トイレ・パンツトレーニングも少しずつ開始しています。衣服の着脱にも意欲的に挑戦していますので、「できた」を積み重ねて自信に繋げていきたいと思っています。

また、運動会に向けての練習も遊びの中に取り入れ、楽しみながら参加できるように工夫していきたいと思っています。

### つき組

水遊びに随分慣れ、初めの頃の少し不安そうな表情から、たくさん笑顔が見られるようになりました。水着等のご準備・確認表の記入のご協力ありがとうございました。園庭のセミの声も少しずつ聞こえなくなり、また季節が変わろうとしています。虫や植物などいろんな発見を楽しみながら、身支度など自分でできることも増やしていけるよう働きかけていきたいと思っています。運動会に向けての練習もはじまりますので、体をたくさん動かす楽しさに気付きながら楽しんで参加できるようにしていきたいと思っています。

### そら組

今年の夏は水にもすっかり慣れ、意欲的にプール遊びを楽しんだそら組さん！まだまだ暑い日が続きますので今月からはシャワーで汗を流し過ぎていきたいと思っています。引き続きタオルの準備をよろしくお願いいたします。また、絵本や紙芝居を見る事が大好きで「ご飯食べたなら読んでね」と毎日楽しみにし、「今日はこれがいい」とリクエストするお友達もいます。読み聞かせには心の成長や語彙力の増加などさまざまな面でメリットがあるのでこれからもたくさん読んでいきたいと思っています！

### たいよう組

水遊びなど夏の遊びを楽しみながら、暑い夏をのりきった子ども達です。毎日のご準備、確認表の記入ありがとうございました。まだまだ残暑が続きますので、水分補給をしたり、シャワーで汗を流して心地よく過ごしていけるようにしたいと思います。引き続き、タオルのご準備をよろしくお願いいたします。又、運動会に向けて遊びながら用具に慣れることから始め、少しずつ練習を重ねてきました。自信を持って縄跳びや鉄棒に挑戦したり、フラッグを動かしていますよ。獲得した動きをさらに磨いていき、体力づくりもがんばっていきます。

### にじ組

夏の醍醐味！！みんなが大好きなプールが終わりました。水に身体を浮かせたり、顔をつけてみたりと今年の夏も、また一つできることが増え、成長を感じることができました。毎日のご準備、確認表の記入ありがとうございました。9月も暑い日が続くためシャワーは続けますので、タオルを持たせてください。10月に行われる予定の運動会に向け少しずつ練習を始めると、みんなで協力し最後まで頑張ることを目標にしているにじ組さんです。一人ひとり好きな種目は違うため、どの競技もみんなで応援をしながら進めていきます！！

9月に入ってもまだまだ暑い日が続きます。日中は日差しが厳しいですが、朝晩はだいぶ涼しくなりました。耳を澄ますと虫の声が聞こえ、少し心がリラックスした気分になります。今月も園庭遊びや散歩を通して秋を見つけ、触れていきたいと思っています。

また、運動会に向けての活動も本格的に始まります。夏の疲れも出やすい頃ですので、体調には十分気を付けたいと思います。午前中の活動の源、朝ご飯はしっかり食べて登園してきてください。よろしくお願いいたします。



### 8月の子どもの様子



プールだいすき♡

プールにスイカ割！夏を楽しみました。



プール最高！  
お水をかけちゃうぞ～！

大きなスイカ割れるかな！？



### ～9月10日は十五夜です～

十五夜は、一年の中で一番きれいな真ん丸の満月が見える日のこと。

日本では、お団子やお餅、すすきや里いもなどをお供えて、お月様を眺めることを「お月見」といいます。月をよーく見てみると、**ウサギが餅つきをしているように見える。**とされているよ！みんなも空を見てみよう！何か見えるかな？



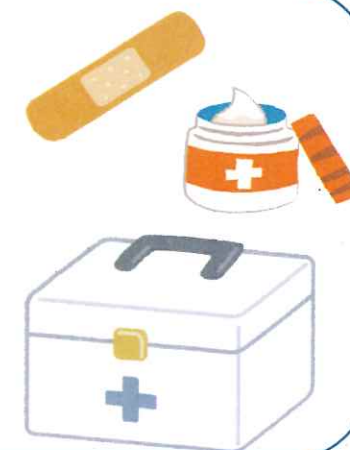
### 9月9日は救急の日です。

この機会に、ご自宅の救急箱の点検や救急病院の確認、救急車を要請する手順など再確認してみたいかがでしょうか？  
以上児さんであれば、お子様と一緒に行ってよいと思います。

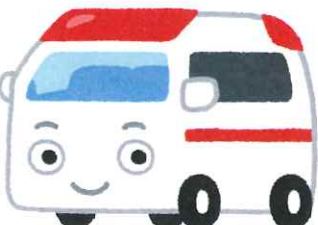
休日や夜間に、子どもの症状にどのように対処したらよいのか、病院を受診するかどうかが判断に迷った時に相談できる電話があるのをご存知ですか？  
#8000で小児科医師や看護師につながり、対処法や受診についてのアドバイスが受けられます。  
宮崎では、平日休日ともに19時から翌朝8時まで受け付けているそうです。  
そのほか、【こどもの救急】というサイトでも発熱・下痢などの症状ごとに、各項目をチェックすると「待つ」「自家用車で受診」「救急車」など、受診の目安を教えてください。判断に迷った時や困った時など活用してみてください。

### ご家庭に救急箱はありますか？

保育園の救急箱には、絆創膏・毛抜き・ガーゼ・テープ・白色ワセリン・虫刺されの市販薬が入っています。擦り傷などは消毒せず、水道水や石鹸で十分に洗い流し、絆創膏や、必要であればワセリンやラップを用いて保護しています。  
ちなみに、我が家の救急箱には、上記のほか、皮膚科で処方された軟膏や虫刺され用のテープ、ハイドロコロイド剤の絆創膏などを入れています。各ご家庭によって必要な物も違ってくるとおもいます。救急の日を機に「〇〇家の救急箱」を整備してみてもよいかもしれませんね。薬や消耗品には消費期限があります。再確認し、古いものは取り替えてください。



保健だより





# 9月献立表

| 離乳食  |                                                                                | 9月献立表                                          |                                                |                                                |                                               |                                                |                                               |         |
|------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------|
|      |                                                                                | 1日 (木)                                         | 2日 (金)                                         | 3日 (土)                                         | 4日 (日)                                        | 5日 (月)                                         | 6日 (火)                                        | 7日 (水)  |
| 10時  | 麦茶<br>小魚ひじきのこめせん                                                               | 麦茶<br>くちどけおこめぼー                                | 麦茶<br>ソフトな小魚せんべい                               | 麦茶<br>ハイハイ                                     | 麦茶<br>トマトとりんごのゼリー                             | 麦茶<br>ソフトな小魚せんべい                               | 豆乳<br>玄米ボン菓子                                  |         |
| 昼食   | おかゆ<br>ささ身のあんかけ<br>かぼちゃの煮物<br>野菜スープ                                            | おかゆ<br>たらのあんかけ<br>さつま煮<br>野菜スープ                | おかゆ<br>ささ身のあんかけ<br>キャベツ煮<br>野菜スープ              | おかゆ<br>ささ身のあんかけ<br>かぼちゃの煮物<br>野菜スープ            | おかゆ<br>たらのあんかけ<br>じゃがいもの煮物<br>野菜スープ           | おかゆ<br>ささ身のあんかけ<br>かぼちゃの煮物<br>野菜スープ            | おかゆ<br>豆腐のきゃべつあん<br>さつまいもの煮物<br>野菜スープ         |         |
| 15時  | 麦茶<br>軟飯おにぎり                                                                   | 麦茶<br>オレンジゼリー                                  | 麦茶<br>さつまいもボン                                  | 麦茶<br>ソフトな小魚せんべい                               | 麦茶<br>さつまいもの甘煮                                | 麦茶<br>じゃが芋のおやき                                 | 麦茶<br>フルーツゼリー                                 |         |
| 栄養成分 | エネルギー(kcal) 239 kcal<br>たんぱく質 12.4 g<br>脂質 0.8 g<br>炭水化物 44.9 g<br>食塩相当量 0.6 g | 211 kcal<br>7.6 g<br>0.5 g<br>46.9 g<br>0.5 g  | 215 kcal<br>11.9 g<br>0.8 g<br>39.8 g<br>0.4 g | 225 kcal<br>11.9 g<br>0.8 g<br>42.3 g<br>0.5 g | 207 kcal<br>7.6 g<br>0.4 g<br>43.2 g<br>0.5 g | 216 kcal<br>12.0 g<br>0.7 g<br>40.2 g<br>0.5 g | 318 kcal<br>8.6 g<br>5.3 g<br>62.6 g<br>0.6 g |         |
|      |                                                                                | 8日 (木)                                         | 9日 (金)                                         | 10日 (土)                                        | 11日 (日)                                       | 12日 (月)                                        | 13日 (火)                                       | 14日 (水) |
| 10時  | 麦茶<br>くちどけおこめぼー                                                                | 麦茶<br>お野菜すなっく                                  | 麦茶<br>ハイハイ                                     | 麦茶<br>ハイハイ                                     | 麦茶<br>くちどけおこめぼー                               | 麦茶<br>ソフトな小魚せんべい                               | 麦茶<br>トマトとりんごのゼリー                             |         |
| 昼食   | おかゆ<br>たらのあんかけ<br>かぼちゃの煮物<br>野菜スープ                                             | おかゆ<br>ささ身のあんかけ<br>さつま煮<br>野菜スープ               | おかゆ<br>ささ身のあんかけ<br>キャベツ煮<br>野菜スープ              | おかゆ<br>ささ身のポパイソース<br>サツマイモの煮物<br>野菜スープ         | おかゆ<br>たらのあんかけ<br>かぼちゃの煮物<br>野菜スープ            | おかゆ<br>たらのあんかけ<br>じゃが芋の煮物<br>野菜スープ             | おかゆ<br>たらのきゃべつあん<br>じゃが芋の煮物<br>野菜スープ          |         |
| 15時  | 麦茶<br>軟飯おにぎり                                                                   | 麦茶<br>バナナ                                      | 麦茶<br>ひじきせんべい                                  | 麦茶<br>ソフトな小魚せんべい                               | 麦茶<br>バナナ                                     | 麦茶<br>すりりんご                                    | 麦茶<br>バナナ                                     |         |
| 栄養成分 | エネルギー(kcal) 214 kcal<br>たんぱく質 8.2 g<br>脂質 0.6 g<br>炭水化物 43.4 g<br>食塩相当量 0.6 g  | 270 kcal<br>12.0 g<br>0.8 g<br>54.3 g<br>0.5 g | 228 kcal<br>11.9 g<br>0.8 g<br>43.1 g<br>0.5 g | 242 kcal<br>12.4 g<br>0.8 g<br>46.3 g<br>0.5 g | 221 kcal<br>8.1 g<br>0.6 g<br>46.9 g<br>0.5 g | 219 kcal<br>7.8 g<br>0.6 g<br>46.7 g<br>0.5 g  | 229 kcal<br>8.2 g<br>0.5 g<br>49.3 g<br>0.5 g |         |
|      |                                                                                | 15日 (木)                                        | 16日 (金)                                        | 17日 (土)                                        | 18日 (日)                                       | 19日 (月)敬老の日                                    | 20日 (火)                                       | 21日 (水) |
| 10時  | 麦茶<br>小魚ひじきのこめせん                                                               | 麦茶<br>くちどけおこめぼー                                | 麦茶<br>ソフトな小魚せんべい                               | 麦茶<br>ハイハイ                                     | 麦茶<br>トマトとりんごのゼリー                             | 麦茶<br>お野菜すなっく                                  | 豆乳<br>玄米ボン菓子                                  |         |
| 昼食   | おかゆ<br>豆腐のあんかけ<br>かぼちゃの煮物<br>野菜スープ                                             | おかゆ<br>ささ身のあんかけ<br>キャベツ煮<br>野菜スープ              | おかゆ<br>たらのあんかけ<br>さつま煮<br>野菜スープ                | おかゆ<br>たらのあんかけ<br>野菜のやわらか煮<br>野菜スープ            | おかゆ<br>たらのあんかけ<br>かぼちゃの煮物<br>野菜スープ            | おかゆ<br>豆腐のあんかけ<br>じゃが芋の煮物<br>野菜スープ             | おかゆ<br>豆腐のきゃべつあん<br>かぼちゃの煮物<br>野菜スープ          |         |
| 15時  | 麦茶<br>とり軟飯おにぎり                                                                 | 麦茶<br>さつまいものおやき                                | 麦茶<br>さつまいもボン                                  | 麦茶<br>ソフトな小魚せんべい                               | 麦茶<br>ソフトな小魚せんべい                              | 麦茶<br>かぼちゃのおやき                                 | りんごジュース<br>バナナ                                |         |
| 栄養成分 | エネルギー(kcal) 247 kcal<br>たんぱく質 7.2 g<br>脂質 3.1 g<br>炭水化物 47.0 g<br>食塩相当量 0.6 g  | 220 kcal<br>11.8 g<br>0.7 g<br>41.3 g<br>0.4 g | 216 kcal<br>7.8 g<br>0.6 g<br>44.8 g<br>0.5 g  | 218 kcal<br>7.7 g<br>0.5 g<br>45.6 g<br>0.5 g  | 200 kcal<br>7.8 g<br>0.5 g<br>41.1 g<br>0.5 g | 217 kcal<br>5.4 g<br>2.1 g<br>44.3 g<br>0.5 g  | 317 kcal<br>8.6 g<br>5.3 g<br>62.5 g<br>0.6 g |         |
|      |                                                                                | 22日 (木)                                        | 23日 (金)秋分の日                                    | 24日 (土)                                        | 25日 (日)                                       | 26日 (月)                                        | 27日 (火)                                       | 28日 (水) |
| 10時  | 麦茶<br>くちどけおこめぼー                                                                | 豆乳<br>玄米ボン菓子                                   | 麦茶<br>ハイハイ                                     | 麦茶<br>ハイハイ                                     | 麦茶<br>さつまいもボン                                 | 麦茶<br>お野菜すなっく                                  | 麦茶<br>ソフトな小魚せんべい                              |         |
| 昼食   | おかゆ<br>たらのあんかけ<br>かぼちゃの煮物<br>野菜スープ                                             | おかゆ<br>ささ身のあんかけ<br>さつま煮<br>野菜スープ               | おかゆ<br>ささ身のあんかけ<br>キャベツ煮<br>野菜スープ              | おかゆ<br>ささ身のポパイソース<br>サツマイモの煮物<br>野菜スープ         | おかゆ<br>たらのあんかけ<br>かぼちゃの煮物<br>野菜スープ            | おかゆ<br>たらのあんかけ<br>かぼちゃの煮物<br>野菜スープ             | おかゆ<br>たらのきゃべつあん<br>じゃが芋の煮物<br>野菜スープ          |         |
| 15時  | 麦茶<br>フルーツゼリー                                                                  | 麦茶<br>ソフトな小魚せんべい                               | 麦茶<br>ひじきせんべい                                  | 麦茶<br>ソフトな小魚せんべい                               | 麦茶<br>小魚ひじきのこめせん                              | 麦茶<br>ソフトな小魚せんべい                               | 麦茶<br>すりおろしりんご                                |         |
| 栄養成分 | エネルギー(kcal) 264 kcal<br>たんぱく質 8.3 g<br>脂質 0.7 g<br>炭水化物 58.4 g<br>食塩相当量 0.5 g  | 305 kcal<br>14.6 g<br>3.8 g<br>52.7 g<br>0.5 g | 228 kcal<br>11.9 g<br>0.8 g<br>43.1 g<br>0.5 g | 242 kcal<br>12.4 g<br>0.8 g<br>46.3 g<br>0.5 g | 203 kcal<br>7.9 g<br>0.6 g<br>41.3 g<br>0.5 g | 205 kcal<br>7.9 g<br>0.5 g<br>42.3 g<br>0.5 g  | 216 kcal<br>7.8 g<br>0.5 g<br>46.3 g<br>0.5 g |         |
|      |                                                                                | 29日 (木)                                        | 30日 (金)                                        |                                                |                                               |                                                |                                               |         |
| 10時  | 麦茶<br>小魚ひじきのこめせん                                                               | 麦茶<br>ソフトな小魚せんべい                               |                                                |                                                |                                               |                                                |                                               |         |
| 昼食   | おかゆ<br>豆腐のあんかけ<br>かぼちゃの煮物<br>野菜スープ                                             | おかゆ<br>ささ身のあんかけ<br>キャベツ煮<br>野菜スープ              |                                                |                                                |                                               |                                                |                                               |         |
| 15時  | 麦茶<br>とり軟飯おにぎり                                                                 | 麦茶<br>さつまいものおやき                                |                                                |                                                |                                               |                                                |                                               |         |
| 栄養成分 | エネルギー(kcal) 247 kcal<br>たんぱく質 7.2 g<br>脂質 3.1 g<br>炭水化物 47.0 g<br>食塩相当量 0.6 g  | 225 kcal<br>11.9 g<br>0.7 g<br>42.6 g<br>0.4 g |                                                |                                                |                                               |                                                |                                               |         |



| 未満児  |                                                                                | 9月献立表                                           |                                                |                                                |                                                  |                                                 |                                                 |                 |  |
|------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------|--|
|      |                                                                                | 1日(木)                                           | 2日(金)                                          | 3日(土)                                          | 4日(日)                                            | 5日(月)                                           | 6日(火)                                           | 7日(水)           |  |
| 10時  | 麦茶<br>干しいも                                                                     | 麦茶<br>ソフトな小魚せんべい                                | 麦茶<br>米粉ロールクッキー                                | 麦茶<br>ハイハイ                                     | 麦茶<br>ソフトな小魚せんべい                                 | 麦茶<br>スティックきゅうり                                 | 豆乳<br>玄米ボン菓子                                    |                 |  |
| 昼食   | 玄米入りご飯<br>あじの梅煮<br>ブロッコリーの胡麻和え<br>じゃがいもの味噌汁                                    | 玄米入りご飯<br>厚揚げの中華風炒め<br>コロコロサラダ<br>もやしの味噌汁       | 玄米入りご飯<br>ビビンバ<br>豆腐の中華スープ                     | 玄米入りご飯<br>鶏飯<br>きゅうりの昆布漬<br>鶏飯だし汁              | 玄米入りご飯<br>ブルコギ<br>納豆和え<br>きのこの味噌汁                | 玄米入りご飯<br>さわらの南蛮<br>かぼちゃの豆煮<br>切り干し大根の味噌汁       | 玄米入りご飯<br>鶏肉の五目煮<br>きゅうりのおかかマヨ<br>ほうれん草の味噌汁     |                 |  |
| 15時  | 麦茶<br>とりそばろおにぎり                                                                | 麦茶<br>オレンジゼリー                                   | 麦茶<br>小魚ばりばり                                   | 豆乳<br>干しいも                                     | 豆乳ココア<br>ふかし芋                                    | 麦茶<br>じゃがじゃこおやき                                 | 麦茶<br>フルーツゼリー                                   |                 |  |
| 栄養成分 | エネルギー(kcal) 409 kcal<br>たんぱく質 18.1 g<br>脂質 6.3 g<br>炭水化物 68.4 g<br>食塩相当量 1.3 g | 349 kcal<br>13.7 g<br>11.2 g<br>52.9 g<br>1.4 g | 303 kcal<br>14.9 g<br>9.8 g<br>36.9 g<br>0.9 g | 368 kcal<br>18.6 g<br>6.5 g<br>59.7 g<br>1.7 g | 432 kcal<br>21.8 g<br>13.4 g<br>57.3 g<br>1.6 g  | 383 kcal<br>17.4 g<br>10.0 g<br>54.6 g<br>1.2 g | 407 kcal<br>14.6 g<br>12.9 g<br>61.6 g<br>1.6 g |                 |  |
|      |                                                                                | 8日(木)                                           | 9日(金)                                          | 10日(土)                                         | 11日(日)                                           | 12日(月)                                          | 13日(火)お月見                                       | 14日(水)          |  |
| 10時  | 麦茶<br>米粉ロールクッキー                                                                | 麦茶<br>ソフトな小魚せんべい                                | 麦茶<br>ハイハイ                                     | 麦茶<br>ハイハイ                                     | 麦茶<br>米粉ロールクッキー                                  | 麦茶<br>ソフトな小魚せんべい                                | 麦茶<br>スティックきゅうり                                 | 麦茶<br>スティックきゅうり |  |
| 昼食   | 玄米入りご飯<br>鮭の香り焼き<br>春雨の酢の物<br>豆腐のすまし汁                                          | 玄米入りご飯<br>豆腐ハンバーグ<br>ブロッコリーサラダ<br>わかめとえのきのスープ   | チンジャオロース<br>チンゲン菜の味噌汁<br>オレンジ                  | 玄米入りご飯<br>豚丼<br>じゃがいもの味噌汁                      | 玄米入りご飯<br>鶏ののり塩から揚げ<br>春雨サラダ<br>ほうれん草の味噌汁        | 玄米入りご飯<br>お月見うさぎカレー<br>ツナコーンサラダ<br>秋のフルーツ       | 玄米入りご飯<br>ぶりの照り焼き<br>海藻サラダ<br>小松菜の味噌汁           |                 |  |
| 15時  | 麦茶<br>ヒラソルおにぎり                                                                 | 麦茶<br>おいものぜんざい                                  | 麦茶<br>干しいも                                     | 麦茶<br>ソフトな小魚せんべい                               | 麦茶<br>ソフトな小魚せんべい<br>柿                            | 麦茶<br>お米ガトーショコラ                                 | 豆乳<br>梨                                         |                 |  |
| 栄養成分 | エネルギー(kcal) 383 kcal<br>たんぱく質 17.6 g<br>脂質 5.2 g<br>炭水化物 64.6 g<br>食塩相当量 1.5 g | 401 kcal<br>15.7 g<br>9.9 g<br>62.6 g<br>1.2 g  | 380 kcal<br>12.7 g<br>5.4 g<br>69.7 g<br>1.2 g | 307 kcal<br>16.1 g<br>8.0 g<br>42.2 g<br>1.5 g | 401 kcal<br>16.5 g<br>17.6 g<br>43.4 g<br>1.7 g  | 349 kcal<br>9.0 g<br>7.5 g<br>63.3 g<br>0.9 g   | 333 kcal<br>16.8 g<br>12.6 g<br>37.2 g<br>1.2 g |                 |  |
|      |                                                                                | 15日(木)                                          | 16日(金)カレーづくり                                   | 17日(土)                                         | 18日(日)                                           | 19日(月)敬老の日                                      | 20日(火)                                          | 21日(水)          |  |
| 10時  | 麦茶<br>干しいも                                                                     | 麦茶<br>ソフトな小魚せんべい                                | 麦茶<br>米粉ロールクッキー                                | 麦茶<br>ハイハイ                                     | 麦茶<br>ソフトな小魚せんべい                                 | 麦茶<br>スティックきゅうり                                 | 豆乳<br>玄米ボン菓子                                    |                 |  |
| 昼食   | 玄米入りご飯<br>あじの梅煮<br>ブロッコリーの胡麻和え<br>じゃがいもの味噌汁                                    | カレーライス<br>レタスのサラダ                               | 玄米入りご飯<br>ビビンバ<br>豆腐の中華スープ                     | 玄米入りご飯<br>鶏飯<br>きゅうりの昆布漬<br>鶏飯だし汁              | 玄米入りご飯<br>ハヤシライス<br>レタスのじゃこサラダ<br>梨              | 玄米入りご飯<br>さわらの南蛮<br>かぼちゃの豆煮<br>切り干し大根の味噌汁       | お弁当の日                                           |                 |  |
| 15時  | 麦茶<br>とりそばろおにぎり                                                                | 麦茶<br>オレンジゼリー                                   | 麦茶<br>小魚ばりばり                                   | 豆乳<br>干しいも                                     | 麦茶<br>米粉カップケーキ                                   | 麦茶<br>じゃがじゃこおやき                                 | りんごジュース<br>パリパリ野菜チップス                           |                 |  |
| 栄養成分 | エネルギー(kcal) 411 kcal<br>たんぱく質 18.1 g<br>脂質 6.3 g<br>炭水化物 68.9 g<br>食塩相当量 1.3 g | 366 kcal<br>9.7 g<br>9.9 g<br>62.1 g<br>1.1 g   | 303 kcal<br>14.9 g<br>9.8 g<br>36.9 g<br>0.9 g | 381 kcal<br>21.3 g<br>6.7 g<br>60.5 g<br>1.8 g | 400 kcal<br>17.4 g<br>13.8 g<br>52.0 g<br>0.9 g  | 397 kcal<br>18.7 g<br>10.4 g<br>55.9 g<br>1.4 g | 445 kcal<br>16.4 g<br>14.7 g<br>65.7 g<br>1.8 g |                 |  |
|      |                                                                                | 22日(木)                                          | 23日(金)秋分の日                                     | 24日(土)                                         | 25日(日)                                           | 26日(月)                                          | 27日(火)                                          | 28日(水)          |  |
| 10時  | 麦茶<br>米粉ロールクッキー                                                                | 豆乳<br>玄米ボン菓子                                    | 麦茶<br>ハイハイ                                     | 麦茶<br>ハイハイ                                     | 麦茶<br>米粉ロールクッキー                                  | 麦茶<br>ソフトな小魚せんべい                                | 麦茶<br>スティックきゅうり                                 | 麦茶<br>スティックきゅうり |  |
| 昼食   | 玄米入りご飯<br>鶏肉の五目煮<br>きゅうりのおかかマヨ<br>ほうれん草の味噌汁                                    | 玄米入りご飯<br>和風ラーメン<br>きょうべつソーダ<br>みかん             | チンジャオロース<br>チンゲン菜の味噌汁<br>オレンジ                  | 玄米入りご飯<br>豚丼<br>じゃがいもの味噌汁                      | ごま塩おにぎり<br>鶏の塩から揚げ<br>蒸かし野菜<br>オニオンスープ<br>日向夏ゼリー | 玄米入りご飯<br>鶏肉のさっぱり煮<br>トマトのさっぱり和え<br>かぼちゃの味噌汁    | 玄米入りご飯<br>ぶりの照り焼き<br>海藻サラダ<br>小松菜の味噌汁           |                 |  |
| 15時  | 麦茶<br>フルーツゼリー                                                                  | 麦茶<br>ぶどうゼリー                                    | 麦茶<br>干しいも                                     | 麦茶<br>ソフトな小魚せんべい                               | 麦茶<br>米粉りんごタルト                                   | 豆乳ココア<br>ソフトな小魚せんべい                             | 豆乳<br>梨                                         |                 |  |
| 栄養成分 | エネルギー(kcal) 98 kcal<br>たんぱく質 0.3 g<br>脂質 0.3 g<br>炭水化物 25.1 g<br>食塩相当量 0.1 g   | 494 kcal<br>18.6 g<br>8.8 g<br>84.5 g<br>1.3 g  | 380 kcal<br>12.7 g<br>5.4 g<br>69.7 g<br>1.2 g | 307 kcal<br>16.1 g<br>8.0 g<br>42.2 g<br>1.5 g | 488 kcal<br>15.1 g<br>20.1 g<br>61.7 g<br>1.6 g  | 392 kcal<br>18.7 g<br>14.1 g<br>47.5 g<br>1.7 g | 360 kcal<br>18.1 g<br>13.8 g<br>40.5 g<br>1.7 g |                 |  |
|      |                                                                                | 29日(木)                                          | 30日(金)                                         |                                                |                                                  |                                                 |                                                 |                 |  |
| 10時  | 麦茶<br>干しいも                                                                     | 麦茶<br>ソフトな小魚せんべい                                |                                                |                                                |                                                  |                                                 |                                                 |                 |  |
| 昼食   | 玄米入りご飯<br>あじの梅煮<br>ブロッコリーの胡麻和え<br>じゃがいもの味噌汁                                    | 玄米入りご飯<br>厚揚げの中華風炒め<br>コロコロサラダ<br>もやしのスープ       |                                                |                                                |                                                  |                                                 |                                                 |                 |  |
| 15時  | 麦茶<br>とりそばろおにぎり                                                                | 麦茶<br>オレンジゼリー                                   |                                                |                                                |                                                  |                                                 |                                                 |                 |  |
| 栄養成分 | エネルギー(kcal) 432 kcal<br>たんぱく質 18.5 g<br>脂質 6.4 g<br>炭水化物 73.5 g<br>食塩相当量 1.3 g | 335 kcal<br>12.0 g<br>10.8 g<br>52.1 g<br>1.0 g |                                                |                                                |                                                  |                                                 |                                                 |                 |  |

### 9月の給食の行事

- 13日 お月見
- 16日 秋野菜カレーづくり
- 22日 お弁当の日
- 26日 お誕生会



9月の給食の行事

13日 お月見

16日 秋野菜カレーづくり

22日 お弁当の日

26日 お誕生会

