

令和8年9月の献立

扶桑幼稚園

日 付	献 立	カロリー
1(火)	ごはん 豆腐バーグ(和風あん) かぼちゃ 大根煮 枝豆鶏そぼろ炒め 茹でキャベツ 牛蒡サラダ ーロゼリー	392Kcal
2(水)	ごはん いか天ぷら 蟹棒天ぷら 昆布薩摩揚げ煮 きんぴら牛蒡炒め おくら和風和え 黄桃	403Kcal
3(木)	ごはん ハンバーグトマトソース たこウィンナー 鶏ごぼう煮 きぬさや スパゲティー ポテトサラダ わらび餅	431Kcal
4(金)	ごはん 野菜コロッケ ハムステーキ 玉子焼き 筑前煮 マカロニカレー炒め 茹でもやし みかん	405Kcal
7(月)	ごはん すき焼き風煮 焼き豆腐 椎茸 かまぼこ たこ焼き 人参ソテー 青りんごゼリー	409Kcal
8(火)	ごはん 海老フライ(ソース) 肉じゃが煮 大根青しそサラダ ブロッコリー 人参甘煮 オレンジ	412Kcal
9(水)	ごはん 棒々鶏 野菜春巻き 肉焼売 甘酢肉団子 春雨中華サラダ 黄桃	395Kcal
10(木)	五目ごはん 味噌おでん(焼き豆腐 コンニャク 大根 里芋 五目しんじょう) 蓮根きんぴら炒め コーンフライ パイナップル	377Kcal
11(金)	誕生会 カレーライス チキンカツ じゃが芋素揚げ いちごゼリー	
14(月)	ごはん 野菜焼そば 粗挽きウィンナー 海老カツ ほうれん草おひたし 切干大根煮 グレープフルーツ	431Kcal
15(火)	ごはん 味噌かつ 出し巻き玉子 絹厚揚げ煮 ジャーマンポテト 葉大根ソテー きぬさや 大福餅	386Kcal
16(水)	ごはん プレーンオムレツ(ビーフソース) 鶏団子 白菜鶏洋風煮 スパゲティー ブロッコリー 金時豆煮 オレンジ	415Kcal
17(木)	ごはん 若鶏の唐揚げ 餃子 五目大豆煮 人参きんぴら炒め 茹でいんげん プチシュークリーム	422Kcal
18(金)	ごはん チキン照り焼き ウィンナーケチャップ炒め おさつコロッケ スパゲティー ポテトサラダ きぬさや 中華ごま団子	407Kcal
21(月)	敬老の日	
22(火)	国民の休日	
23(水)	秋分の日	
24(木)	ごはん ビーフボトフ(鶏団子 じゃが芋 人参 粗挽きウィンナー ブロッコリー) 白身フライ 大根梅サラダ オレンジ	401Kcal
25(金)	ごはん ベーコングラタン 焼き芋 チキンナゲット マカロニケチャップ炒め ビーンズサラダ みかん	423Kcal
28(月)	ごはん ハンバーグ にこちゃんポテト ひじき五目煮 卵の花 ブロッコリー スパゲティー メープルプチケーキ	433Kcal
29(火)	ごはん 野菜かき揚げ 薩摩芋天ぷら 塩かぼちゃ 高野豆腐煮 中華風切干大根サラダ 黄桃	400Kcal
30(水)	ごはん 酢豚風煮 ささみフライ フライド薩摩芋 焼売 菜の花おひたし グレープフルーツ	420Kcal

★ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承下さい。

お茶を多めに

朝晩を通してすいぶん涼しくなってきましたが、日中はまだ気温が上がることがあります。子どもは大人に比べて体温調節機能が未発達なため、脱水症状や熱中症になる危険性があります。

「涼しくなってきたし…」と、お茶や水の量を加減されてはいないでしょうか？
もうしばらくは水筒の中身を多めに持たせてあげてください。

