令和8年度　9月のこんだて

バンビの森こども園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前		1 ヨーグルト、お茶	2 クラッカー、牛乳	3 えびせんべい お茶	4 ふがし、お茶	5 ミレービスケット、 お茶
昼食		発芽玄米ごはん、赤魚の胡麻味噌焼き、金平炒め、ひじきの具沢山汁、スタミナ納豆	食パン、夏野菜のグラタン、ピクルス、かぼちゃのスープ、オレンジ	ごはん、アジの磯部揚げ、だし、呉汁、 お好み焼き風玉子焼き	十五穀米ごはん、鶏ももとなすのレモン焼き、 なめ茸和え、沢煮椀、 手作りのりの佃煮	ニラ豚丼、三色浸し、 豆腐の味噌汁、チーズ
午後		セレクトパン（クリーム・メロンパン）、牛乳	ゆかりと鮭おにぎり、お茶	米粉ほうれん草チーズ入りケーキ、バナナチップ、牛乳	キウイフルーツ寒天、 棒せんべい、豆乳	のり塩味せんべい、 乳酸飲料
午前	7 ヨーグルト、お茶	8 コーンフレーク 牛乳	9 せんべい、お茶	10 クラッカー、牛乳	11 ししまるせんべい、 乳酸飲料	12 サラダおかき、お茶
昼食	冷やし中華、 ゴーヤチャンプルー、煮豆	ごはん、酢鶏、インゲンの胡麻和え、梅とゴマのとろろ昆布汁、ピーマンふりかけ	里芋ごはん、カレイの煮魚、菊の花のお浸し、焼きなす、さつま汁	発芽玄米ごはん、ぶりのカレー竜田揚げ、コールスローサラダ、豆乳味噌汁、オレンジ	ごはん、ハヤシライス、 ゆで玉子、グリーンサラダ、 きのこスープ	和風パスタ、 ブロッコリーナムル、 人参スープ、ミニゼリー
午後	小魚トースト、 さつまケンピ、牛乳	ヨーグルトレーズンケーキ、 干しりんご、豆乳	リングドーナツ、 うの花あげ、牛乳	トマトのクリームスパ、お茶	キャロットマドレーヌ、 バナナチップ、牛乳	ロールケーキ、乳ん飲料
午前	14 米棒、お茶	15 ヨーグルト、お茶	16 元気しおポンせん、 牛乳	17 しらすせんべい、 乳酸飲料	18 コーンフレーク 牛乳	19 ミレービスケット、 お茶
昼食	ごはん、チンジャオロース、 おから入りポテトサラダ、 青菜味噌汁、パイン	なめこおろし温麺、 揚げ鶏となすのみぞれかけ、 きゅうりとみょうが漬け	ロールパン、鶏肉の菜種焼き、 人参とツナのマリネ、 クラムチャウダー、キウイ	発芽玄米ごはん、たらのホイル蒸し、温野菜人参ドレッシング、くずし豆腐とモロヘイヤ汁、のり納豆	ごはん、肉巻きピーマンフライ、ほうれん草おかか和え、 むらくも汁、梨	焼きうどん、 かぼちゃの胡麻和え、 わかめスープ、チーズ
午後	ずんだおはぎ、 小魚、牛乳	プリン、 クッキー、お茶	ビビンバ風おにぎり、お茶	切干大根入りチーズチヂミ、 おからチップ、牛乳	人参クッキー、 さつまケンピ、豆乳	クラッカー、 野菜ジュース
午前	21	22	23	24 クラッカー、牛乳	25 ヨーグルト、お茶	26 つぶせんべい、お茶
昼食	敬老の日	国民の休日	秋分の日	ごはん、カジキのタンドリー焼き、青菜のレモン風味サラダ、サンラータンスープ、 ゆで玉子	ごはん、うさぎハンバーグ、 さつま芋とりんごサラダ、 里芋の味噌汁、梨	そぼろ丼、野菜炒め、豆腐の味噌汁、ミニゼリー
午後				じゃが芋フライ、 ラスク、豆乳	お月見ゼリー、 しおポンせん、牛乳	ミレービスケット、 乳酸飲料
午前	28 小丸ちゃん、お茶	29 ミニぽんえびせん、 乳酸飲料	30 ベジタブルせんべい、 お茶			
昼食	豚肉の梅しそフライ、ほうれん草味噌和え、豚汁、 ツナ野菜納豆	ごはん、鮭としめじのバター醤油焼き、なすとピーマン味噌炒め、サムゲタンスープ、 手作りのりの佃煮	発芽玄米ごはん、モチコチキン、青菜と水菜の梅サラダ、トマトの味噌汁、 おから入り玉子焼き			
午後	レモンシュガートースト、 小魚、牛乳	大学芋、牛乳、 棒塩クッキー	胡麻スコーン、 うの花あげ、牛乳			

9日　重陽の節句メニュー
14日　クッキング「ずんだおはぎ」どんどん組
15日　誕生会　すやすや・ぴよぴよリクエストメニュー「オロシに親しもう」
25.日　お月見メニュー

	エネルギ-kcal	タンパク質g	脂質g	塩分g
3歳未満児	512	21.3	16.8	1.5
3歳以上児	584	24.4	19.2	1.7

・下線マーク：手作りおやつになります。
・材料の都合等変更になる場合があります。
・３歳以上児はメインのおやつともう一品、噛む力をつけるおやつが付く日があります。

※子どもが初めての料理や食材に親しむため、2か月のサイクルメニューになっています。