

にち げつ か すい もく きん ど

30	31	1 △ 始業式 式典降園 用品持ち込み	2 引き渡し訓練	3 ★	4 ★	5
6	7 ★ 体	8 ★	9 ☆ 誕生会(9月) 体 ちゃれんじ3	10 ★	11 ★ 手	12
13	14 ★ 体	15 ★ 英	16 ☆ 体	17 ★	18 ☆ 敬老会 午前保育	19
20	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 ★	25 ☆ 運動会打合せ 14:30~	26
27	28 ★ 体	29 ☆	30 △☆ 運動会総練習	1	2	3

体・・・体操指導あり / 英・・・英語指導あり / 手・・・手話指導あり
★・・・午後ポレポレ(午後の預かり保育)あり / △・・・朝ポレポレ(朝の預かり保育)なし
☆・・・延長ポレポレ (午後延長預かり保育) または、役員、係の託児 あり

9
SEPTEMBER

2026年
月のこんだて



フルーツはイメージです。当日変更になる場合があります。

ひとくちメモ

なし(梨)

秋が近づくと、店先で梨をみかけるようになります。梨は、水分とともにミネラルなどの栄養素が豊富に含まれており、まだ暑い気候にピッタリの果物です。食物繊維には水溶性と不溶性の2種類がありますが、梨は不溶性食物繊維が豊富です。不溶性食物繊維は、腸内環境を整える役割があるといわれています。また、必須ミネラルであるカリウムも豊富に含まれており、カリウムは体内の余分なナトリウム(塩分)を排出する働きがあります。





みんなで食料自給率アップ!
フーズ・アクション・ニッポン FOOD ACTION NIPPON 活動中! - トレープ

1(火)

MENU
●とりにくのからあげ
●フルーツ
●こんにゃくごはん



エネルギー: 469kcal 脂 質: 16.6g
タンパク質: 15.8g 塩 分: 3.1g

2(水)

MENU
●ミートオムレツ
●フルーツ
●のりごはん



エネルギー: 404kcal 脂 質: 10.5g
タンパク質: 12.4g 塩 分: 1.3g

3(木)

MENU
●ハッシュドビーフ
●フルーツ
●しるこごはん



エネルギー: 420kcal 脂 質: 12.4g
タンパク質: 11.1g 塩 分: 1.5g

4(金)

MENU
●ハンバーグ
●フルーツ
●ひじきごはん



エネルギー: 411kcal 脂 質: 18.3g
タンパク質: 12.4g 塩 分: 5.6g

7(月)

MENU
●ぶたにくのしょうがいため
●フルーツ
●ごましおごはん



エネルギー: 413kcal 脂 質: 13.5g
タンパク質: 13.4g 塩 分: 1.0g

8(火)

MENU
●ポークカレー
●フルーツ
●しろごはん



エネルギー: 431kcal 脂 質: 13.6g
タンパク質: 11.9g 塩 分: 1.4g

9(水)

MENU
●むらさきいもコロケ
●フルーツ
●じゃこごはん



エネルギー: 397kcal 脂 質: 10.4g
タンパク質: 12.4g 塩 分: 1.0g

10(木)

MENU
●エビフライ
●フルーツ
●おかかごはん



エネルギー: 435kcal 脂 質: 10.7g
タンパク質: 11.9g 塩 分: 1.4g

11(金)

MENU
●さかなのてりやき
●フルーツ
●ぎょうしれごはん



エネルギー: 419kcal 脂 質: 13.8g
タンパク質: 14.4g 塩 分: 5.6g

14(月)

MENU
●ハムカツ
●フルーツ
●おかかごはん



エネルギー: 416kcal 脂 質: 12.0g
タンパク質: 12.9g 塩 分: 1.3g

15(火)

MENU
●てりやきつくね
●フルーツ
●のりごはん



エネルギー: 403kcal 脂 質: 10.2g
タンパク質: 11.8g 塩 分: 1.2g

16(水)

MENU
●はらぺこさん
●フルーツ
●さじこごはん



エネルギー: 416kcal 脂 質: 9.3g
タンパク質: 12.6g 塩 分: 1.1g

17(木)

MENU
●とりにくのてりやき
●フルーツ
●ひじきごはん



エネルギー: 405kcal 脂 質: 10.4g
タンパク質: 13.5g 塩 分: 1.3g

18(金)

MENU
●とんかつ
●フルーツ
●エッグパン



エネルギー: 388kcal 脂 質: 15.0g
タンパク質: 11.7g 塩 分: 5.5g

21(月)

けいろうのひ
敬老の日

22(火)

こくみんのきゅうじつ
国民の休日

23(水)

しゅうぶんのひ
秋分の日

24(木)

MENU
●しろみぎかなフライ
●フルーツ
●ごましおごはん



エネルギー: 421kcal 脂 質: 12.3g
タンパク質: 12.2g 塩 分: 1.3g

25(金)

MENU
●あきやさいカレー
●フルーツ
●しろごはん



エネルギー: 423kcal 脂 質: 12.5g
タンパク質: 12.2g 塩 分: 1.3g

28(月)

MENU
●やさいコロケ
●フルーツ
●いちごパン



エネルギー: 395kcal 脂 質: 9.2g
タンパク質: 11.3g 塩 分: 1.2g

29(火)

MENU
●ぎゅうどんふに
●フルーツ
●しろごはん



エネルギー: 423kcal 脂 質: 10.2g
タンパク質: 11.9g 塩 分: 1.0g

30(水)

MENU
●とりにくのクリーム
●フルーツ
●ひじきごはん



エネルギー: 430kcal 脂 質: 13.4g
タンパク質: 14.4g 塩 分: 1.3g

【きせつのぎょうじ】
敬老の日
けいろうのひ

敬老の日は、日本の国民の祝日の一つで、高齢者を敬う日です。2002年までは毎年9月15日を敬老の日としていましたが、2003年からは、9月の第3月曜日にになりました。敬老の日の始まりは、兵庫県多可郡野間村で、1947年9月15日に村主催の「敬老会」を開催したのが始まりであるとされています。敬老の日のご飯は、縁起の良い「赤飯」や「鯛(焼き魚・煮つけ)」、彩りの良い「ちらし寿司」などがおすすです。今年の敬老の日は9月21日です。

