



今月の目標  
毎日朝ごはんを  
食べよう



2023年9月  
東広島市立  
風早保育所



☆29日(金)は誕生会です。  
ごはんはいりません。箸だけ  
持ってきてください。

☆29日(金)のおやつクッキ  
ングは、幼児組がお月見おむ  
すびクッキングをします。  
エプロン・マスク・三角巾は  
いりません。

☆19日(火)のデミカツは  
岡山県、けんちょうは山口県  
の郷土料理です。

日	曜日	こんだて	9じのおやつ	3じのおやつ
1	きん	おやこに こーるすろーさらだ みかんかん	くらっかーさんど	とうもろこしけーき
2	ど	ぼーくけちゃっぷ ごまあえ ばなな	くっきー	おにぎり
4	げつ	ちきんぴーんず かみかみさらだ なし	よーぐると	とうふのがとーしょこら
5	か	さばのおろしに ごまみそしる ぱいなっふる	ぼーろ	ぷりん
6	すい	とりにくとぴーまんのちゅうかいため なむる みかんかん	こーんふれーく	おにぎり
7	もく	かれーうどん きゃべつのすのもの ばなな	びすけっと	こめこくっきー
8	きん	あげざかなのあんかけ かるてんすきむすーぶ なし	せんべい	おこのみやき
9	ど	いりどり かふうきゃべつ みかんかん	びすけっと	せんべい
11	げつ	まーぼーどうふ ぽてとさらだ ぱいなっふる	くっきー	ぽっぷこーん
12	か	さかなのびざやき じゅりえんぬすーぶ ばなな	せんべい	まかろにあべかわ
13	すい	かぼちゃしちゅー どれっしんぐあえ みかんかん	うえはーす	あおのりぽてと
14	もく	ちくぜんに なます なし	びすけっと	みかんぜりー
15	きん	からあげかれー はるさめさらだ ぱいなっふる	ぼーろ	びざ
16	ど	ごもくきんぴら あいしょうじる ばなな	ぜりー	びすけっと
19	か	でみかつ けんちょう ももかん	こーんふれーく	ういろう
20	すい	ぎゅうどん はくさいともやしのあさづけ ばなな	かすてら	ぽてとりんぐ
21	もく	やきがもどきのあんかけ なまあげのとんじる ぱいなっふる	くらっかーじゃむ	きらきらふる一つぼんち
22	きん	つなじゃが すみそあえ なし	びすけっと	おはぎ
25	げつ	なまあげのみーとそーすやき かぼちゃさらだ ばなな	せんべい	ふる一つぼんち
26	か	しろみさかなのいそべあげ あきのかおりみそしる なし	くっきー	あおりんごぜりー
27	すい	なすのみーとすばげてい きゃべつのごまあえ ぱいなっふる	あられ	ふかしいも
28	もく	あげぶたのさっぱりそーす わかめさらだ ばなな	ぼーろ	ここあけーき
29	きん	たんじょうかいおたのしみめにゅー	くらっかー	おつきみおむすびくっきんぐ
30	ど	ぶたにくのみそいため きゃべつどれっしんぐあえ みかんかん	みにぜりー	くらっかーじゃむ

3歳以上児 エネルギー 567kcal  
タンパク質 21.3g  
3才未満児 エネルギー 530kcal  
タンパク質 19.9g