

日	曜	行事
1	土	東小学校運動会(年長参加)
2	日	
3	月	
4	火	
5	水	3歳児親子社会見学
6	木	
7	金	5歳児社会見学 リトミック
8	土	
9	日	
10	月	体育の日
11	火	えいごあそび
12	水	
13	木	ひまわりの会
14	金	
15	土	
16	日	
17	月	
18	火	えいごあそび・国東小就学時健診 調理師研究会(阿部)
19	水	忍者遠足 保育士研究会(山住)
20	木	安岐小就学時健診
21	金	リトミック
22	土	
23	日	
24	月	
25	火	収穫祭・武蔵東小就学時健診
26	水	
27	木	誕生会
28	金	リトミック
29	土	
30	日	
31	月	



# 10月の行事・こんだて 28年度



10月1日(土)	2
みかん	
ベーコンとしめじのスパゲッティ	
果物	
牛乳, ミルクスティック	

	月	火	水	木	金	土	日
日にち	3	4	5	6	7	8	9
9時のおやつ	牛乳, チーズ	牛乳, 果物	牛乳, 果物	牛乳, レーズン蒸しパン	牛乳, 麩のカレースナック	りんご	
昼食	にゅうめん 鶏レバーの甘辛煮 ポテトサラダ 果物	鯖のごま味噌焼き 刻み昆布煮 トマト, 果物 野菜のミルクスープ	マーボー茄子 コーンキャベツ 砂ずりのソース煮 果物	さつま揚げ 豆腐チャンプル かしわ汁 果物	大豆の五目煮 中華きゅうり ウインナー 果物	親子うどん 果物	
3時のおやつ	ミルク, フレンチトースト	ミルク, 黄粉団子	ミルク, ごまドーナツ	麦茶, ビビンバおにぎり	ミルク, ピーマンクラッカー	牛乳, 芋けんぴ	
日にち	10	11	12	13	14	15	16
9時のおやつ		牛乳, チーズ	バナナヨーグルト	牛乳, カリカリいりこ	牛乳, 果物	バナナ	
昼食	体育の日	豚肉の生姜焼き じゃがもろこし だんご汁 果物	アジの南蛮漬け レタス, トマト 大豆の甘辛煮 果物	うの花和え じゃがいもの素揚げ スパゲッティとツナのサラダ 果物	鮭のチーズ焼き ひじきの和風サラダ かぼちゃスープ 果物	五目焼きそば 果物	
3時のおやつ		ミルク, ツナパン	ミルク, マーブルクッキー	麦茶, 鶏めしおにぎり	ミルク, やせうま	牛乳, かりんとう	
日にち	17	18	19	20	21	22	23
9時のおやつ	牛乳, 果物	牛乳, チーズ	牛乳, 果物	牛乳, 果物	牛乳, ごまブリッツ	みかん	
昼食	五目厚焼き卵 じゃこ入りせん切りサラダ チーズ納豆 果物	ハヤシライス 野菜サラダ ししゃも 果物	忍者遠足 (おにぎり)	さんまの蒲焼き ハンサンス もずくスープ 果物	マカロニグラタン 栄養さんびら きのこの豆乳味噌汁 果物	洋風炊き込みご飯 わかめスープ 果物	
3時のおやつ	ミルク, みたらし団子	ミルク, アップルケーキ	ソファール	ミルク, 桜海老入りお好み焼き	麦茶, 鶏そぼろおにぎり	牛乳, カル鉄スティック	
日にち	24	25	26	27	28	29	30
9時のおやつ	牛乳, 果物	カルピスゼリー	牛乳, 黄粉蒸しパン	牛乳, のりチーズサンド	牛乳, 果物	りんご	
昼食	鯖の味噌煮 野菜の卵とじ ワンタンスープ 果物	さつま汁 チキンケチャップソテー ブロッコリーのおかか和え 果物	いわしハンバーグの照り焼き 野菜のごま和え かき玉そうめん 果物	八宝菜 豆腐とツナの落とし焼き きゅうりのゆかり和え 果物	から揚げ 小松菜の納豆和え 高野豆腐ときくらげのすまし汁 ふかし芋, 果物	ちゃんぽん 果物	
3時のおやつ	ミルク, じゃがまる	麦茶, スキムミルクもち	麦茶, チーズとおかかおにぎり	ミルク, スイートポテト	フルーツスキムヨーグルト	牛乳, 小魚せんべい	
日にち	31	たまごクイズ					
9時のおやつ	牛乳, 麩のカレースナック	問題①たまごのサイズはS・M・Lの3つに分けられる。OかXか?					
昼食	鮭のマヨネーズ焼き 野菜と挽肉の春雨炒め かぼちゃの味噌汁, 果物	問題②たまご賞味期限は食べられなくなる期限である。OかXか?					
3時のおやつ	ミルク, 大学芋	鶏卵は、タンパク質・脂質・ミネラル・ビタミンなど、ビタミンC以外の必要な栄養素はすべて含まれています。老化防止・美肌効果・貧血予防・免疫増強などの効果があります。白以外の殻の卵を「有色卵」と言い、赤のほかピンクや青もあります。鶏の種類で変わるようですが、味や栄養価の違いはあまりありません。ただし、ヨードやビタミンを配合させた飼料を与えた卵は栄養価が高いです。沸騰後3~5分【半熟卵】、7分位【かたゆでの手前】、10~12分【かたゆで】					

\* 9時のおやつは0・1・2歳児のみです。 \* 果物は変更することがあります。 \* 園で使用しているお米は国内産です。

答え①たまごのサイズはSS・S・MS・M・L・LLの6つに分かれています。たまごが大きくなるほど卵白が多くなります。  
答え②たまごの賞味期限は『生で安心して食べられる期限』なんです。