１０月の行事・こんだて　2023 年

日	曜	行事
1	日	
2	月	
3	火	３歳社会見学 安岐小就学時健診
4	水	４歳社会見学
5	木	５歳社会見学 実習生来園（後藤さん）
6	金	リトミック
7	土	
8	日	
9	月	スポーツの日
１０	火	えいごあそび 稲刈り　収穫祭
１１	水	サッカー教室（４歳児） 保育コーディネーター研修（帯刀）
１２	木	
１３	金	リトミック
１４	土	
１５	日	
１６	月	ひまわりの会
１７	火	お弁当日 調理師研究会（河野）
１８	水	サッカー教室（５歳児）
１９	木	津波避難訓練
２０	金	リトミック
２１	土	
２２	日	なっちゃんの家　２周年
２３	月	志成１年　武渓保育所来園
２４	火	えいごあそび
２５	水	
２６	木	誕生日会 志成学園８年生職場体験
２７	金	リトミック
２８	土	国保協全体研修
29	日	
30	月	
31	火	

	月	火	水	木	金	土	日
日にち	2	3	4	5	6	7	8
9時のおやつ	牛乳，海藻せんべい	牛乳，果物	牛乳，ウエハース	牛乳，果物	牛乳，スコーン	牛乳，果物	
昼食	照り焼きチキン マカロニサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 果物	大豆の五目煮 タンドリーチキン 小松菜と人参のツナコーンサラダ 果物	魚のごま味噌焼き 栄養きんぴら 卵スープ 果物	肉団子の甘辛煮 チロリアンサラダ ベーコンとレタスのすまし汁 果物	すき焼き風煮 魚の天ぷら 小松菜とチーズのサラダ 果物	うま塩炊き込みご飯(うま塩) 野菜スープ 果物	
3時のおやつ	ミルク，桜えびお好み焼き	ソフール	ミルク，チーズ蒸しパン	ミルク，黄粉団子	ココアミルク，麩のバタースナック	牛乳，かりんとう	
日にち	9	１０（目の愛護デー）	１１	１２	１３	１４	15
9時のおやつ	スポーツ日	牛乳，豆乳クッキー	牛乳，チーズ	みかん入りスキムヨーグルト	牛乳，果物	牛乳，果物	
昼食		鮭の味噌マヨ焼き ブロッコリーとコーンのおかか和え ミネストローネ 果物	マーボー豆腐 ごぼうサラダ おから入りつくね 果物	魚の磯辺揚げ バンサンス かぼちゃの豆乳味噌汁 果物	大豆ハンバーグ 切干大根のごまマヨサラダ 豆腐とわかめのすまし汁 果物	味噌煮込みうどん 果物	
3時のおやつ		ミルク，ブルーベリーサンド	フルーツポンチ	麦茶，チーズとおかかのおにぎり	ミルク，麩の黄粉スナック	牛乳，野菜スティック	
日にち	１６	１７	１８	１９	２０	２１	22
9時のおやつ	牛乳，果物	牛乳，星のせんべい	牛乳，果物	牛乳，果物	牛乳，果物	牛乳，果物	
昼食	五目厚焼き玉子 わかめとじゃこの甘辛煮 中華風コーンスープ チーズ納豆，果物	お弁当日	鮭のタルタルソース きゅうりとわかめの酢物 だんご汁 果物	きのこご飯 ポテトグラタン スパゲッティとツナのサラダ 鶏レバーの甘辛煮，果物	魚の竜田揚げ(うま塩) ひじきの和風サラダ 野菜のポトフ 果物	しいたけ入りミートソース スパゲティ(うま塩) 果物	
3時のおやつ	ミルク，小松菜蒸しパン	カルピスゼリー	ミルク，じゃがもち	麦茶，のりとちりめんおにぎり	ミルク，フレンチトースト	牛乳，芋けんぴ	
日にち	２３	２４	２５（世界パスタデー）	２６（誕生会）	２７	２８	29
9時のおやつ	牛乳，鉄サブレ	牛乳，果物	牛乳，果物	牛乳，果物	牛乳，チーズ	牛乳，果物	
昼食	豚肉と厚揚げの生姜焼き コールスローサラダ 洋風かき玉汁 果物	うま煮 わかめのごま風味和え ししゃも 果物	から揚げ スパゲッティサラダ さつま汁 果物	ハヤシライス 春雨つくね 野菜サラダ 果物　野菜 122g	鯖の味噌煮 高野豆腐の卵とじ かぼちゃスープ 果物	チャンプル風ビーフン 果物	
3時のおやつ	ミルク，みたらし団子	ココアミルク，ウインナードッグ	ミルク，やせうま	ミルク，ブラウニー	スキム入りフルーツヨーグルト	牛乳，海藻せんべい	
日にち	３０	３１					
9時のおやつ	牛乳，クラッカー	牛乳，果物					
昼食	鮭のチーズ焼き 刻み昆布煮 きのこの味噌汁 果物	かぼちゃコロッケ せん切りサラダ かしわ汁 果物　野菜 145g					
3時のおやつ	ミルク，マーブルクッキー	麦茶，ビビンバおにぎり					

目に良い栄養素はビタミンＡ。目の網膜の色素であるロドプシンの主成分でもあり『目のビタミン』とも呼ばれます。

油で調理して吸収率をアップしよう！

ビタミンＡを多く含む食品

●レバー（鶏・豚・牛）●ニンジン　●ウナギ
●ホウレンソウ　●モロヘイヤ　●銀ダラ

１０月１０日は目の愛護デー給食

●鮭…アスタキサンチン（目の疲れを取る）
●人参…ビタミンＡ（目の粘膜を正常に保つ）
●ブロッコリー・トマト…ビタミンＣ
（目の細胞をダメージから守る）
●ブルーベリー…アントシアニン
（目の疲れをとる・視力を回復させる）

＊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。