

10月の行事・こんだて

30年度



日	曜	行事
1	月	職員会議
2	火	東小学校運動会（年長参加）
3	水	
4	木	
5	金	忍者遠足・お弁当・交通安全大会
6	土	
7	日	
8	月	体育の日
9	火	
10	水	4歳児社会見学
11	木	5歳児社会見学
12	金	リトミック
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	東小学校就学時健診・調理師研究会
17	水	キッズサッカー教室（4,5歳児）
18	木	
19	金	リトミック
20	土	
21	日	
22	月	えいごあそび・中3来園
23	火	
24	水	公開保育・旭日小就学時健診
25	木	
26	金	リトミック・中堅職員研修
27	土	
28	日	
29	月	えいご
30	火	試食会・サファリごっこ・国東小就学時健診
31	水	お誕生日会・安岐小就学時健診

	月	火	水	木	金	土	日
日にち	1	2	3	4	5	6	7
9時のおやつ	牛乳, 果物	牛乳, いりこスナック	牛乳, 果物	牛乳, ほうれん草入りホットケーキ	牛乳, 果物	キウイ	
昼食	さんまの蒲焼き 野菜の卵とし きのこの味噌汁 果物	ポークビーンズ から揚げ スパゲッティとツナのサラダ 果物	にゅうめん 鯖の味噌煮 ブロッコリーとチーズのおかか和え 果物	豚肉の生姜焼き 豆腐チャンプルー かぼちゃスープ 果物	忍者遠足 お弁当日	親子うどん 果物	
3時のおやつ	ミルク, やせ馬	ミルク, ヨーグルトケーキ	ミルク, じゃがもち	ミルク, 野菜チップス	ソファール	牛乳, ビスケット	
日にち	8	9	10	11	12	13	14
9時のおやつ		牛乳, チーズ	牛乳, 果物	牛乳, 黄粉蒸しパン	牛乳, 果物	ぶどう	
昼食	体育の日	マーボー豆腐 鮭の塩焼き かぼちゃの煮物 果物	ハンバーグ ブロッコリーとしらすの和風サラダ ミネストローネ 果物	鶏肉と卵のさっぱり煮 チロリアンサラダ 中華風コーンスープ 果物	鯖のごま味噌焼き 大豆入り刻み昆布煮 かき玉そうめん 果物	ちゃんぽん 果物	
3時のおやつ		ココアミルク, ごま入りシェンケリー	ミルク, 利休白玉団子	麦茶, のりとちりめんのおにぎり	ミルク, スキムミルクもち	牛乳, カルシウムせんべい	
日にち	15	16	17	18	19	20	21
9時のおやつ	牛乳, 果物	みかんゼリー	牛乳, 果物	牛乳, のりチーズサンド	牛乳, 果物	梨	
昼食	かぼちゃのそぼろ煮 魚のケチャップソテー わかめと春雨の酢物 果物	カレーライス 鶏レバーの甘辛煮 人参グラッセ スキム入りバナナヨーグルト	鮭のチーズ焼き ひじきの和風サラダ うま塩豚汁 果物	豆腐の五目炒め 中華きゅうり つくねバーグ 果物	きのこのご飯 肉じゃが わかめのごま風味和え れんこんの素揚げ, 果物	チャンプル風ビーフン 果物	
3時のおやつ	ミルク, アップルケーキ	ミルク, 麩のバタースナック	ミルク, お好み焼き	ミルク, 小松菜の蒸しパン	ぜんざい	牛乳, ミレービスケット	
日にち	22	23	24	25	26	27	28
9時のおやつ	牛乳, チーズ	牛乳, 果物	牛乳, ごまプリッツ	牛乳, 果物	牛乳, ぶかし芋	りんご	
昼食	チキンケチャップソテー ポテトサラダ チンゲン菜のミルクスープ 果物	いわしハンバーグの照り焼き 栄養きんぴら 豆腐入りコーンクリームスープ 果物	筑前煮 わかめとじゃこの甘辛煮 フライドポテト 果物	マカロニグラタン 野菜のごま和え 洋風かき玉汁 果物	鮭のタルタルソース レタス, チーズ納豆 かしわ汁 果物	高野豆腐と野菜の ドライカレー わかめスープ, 果物	
3時のおやつ	ミルク, パンプディング	麦茶, 鶏そぼろおにぎり	ココアミルク, 黄粉団子	ミルク, ブラウニー	フルーツヨーグルト	牛乳, 野菜スティック	
日にち	29	30	31	<p>毎月19日は「食育の日」～ 今月のご飯はきのこのご飯です きのこの旬 9～11月</p> <p><米2合分の時の材料と作り方> 鶏肉…60g 生椎茸…5枚 砂糖…大さじ2 だし汁…180cc しめじ…1/2袋 油揚げ…1枚 醤油…小さじ4 人参…1/4本 小ネギ…1/4束 塩…ひとつまみ ① 鍋に鶏肉、人参を入れ炒める。次にしめじ、椎茸、油揚げを入れて炒める。 ② だし汁、砂糖、しょうゆを入れて煮る。味を見て塩を入れる。小ネギを入れる。 ③ 炊いたご飯に②を混ぜて出来上がり♪</p>			
9時のおやつ	牛乳, 果物	ヨーグルトゼリー	牛乳, スコーン				
昼食	すき焼き風煮 五目厚焼き卵 ブロッコリーのおひたし 果物	鯖の梅しそ焼き さつま芋サラダ きのこの豆乳味噌汁 果物	うま煮 ハンサンス ししゃも 果物				
3時のおやつ	ミルク, ポテトシューフライ	ミルク, おからクッキー	ミルク, カルシウムせんべい				

カレー・シチュー・ハヤシライスの日、スプーンを持って来ても良いです。(3歳以上のみ)

* 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。