

日	曜	行事
1	土	
2	日	
3	月	
4	火	英語遊び 社会見学3歳児
5	水	社会見学5歳児
6	木	社会見学4歳児
7	金	
8	土	
9	日	
10	月	スポーツの日
11	火	
12	水	お弁当日
13	木	サッカー教室5歳児
14	金	リトミック
15	土	
16	日	
17	月	公開保育
18	火	英語遊び 調理師研究会
19	水	試食会 園内リーダー研修
20	木	
21	金	リトミック
22	土	
23	日	
24	月	ひまわりの会(親子ヨガ)
25	火	英語遊び
26	水	サッカー教室4歳児 内科検診
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



2022年

	月	火	水	木	金	土	日
	3	4	5	6	7	8	9
日にち	10	11	12	13	14	15	16
9時のおやつ	牛乳, 海藻せんべい	牛乳, 果物	牛乳, 果物	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	ポテトグラタン 鶏レバーの甘辛煮 人参グラッセ 果物	魚のごま味噌焼き 栄養さんぴら 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	ずき焼き風煮 魚の天ぷら 千切りキャベツ 果物	うま塩炊き込みご飯 わかめスープ 果物	
3時のおやつ	ミルク, 麩の黄粉スナック	ミルク, お好み焼き	ミルク, みたらし団子	ミルク, りんごの蒸しパン	カルピスゼリー	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, 星のせんべい	牛乳, 果物	牛乳, 果物	牛乳, 果物	みかんヨーグルト	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 果物	マーボー豆腐 さつまいもの天ぷら ごぼうサラダ 果物	きのこご飯 鮭の味噌マヨ焼き 小松菜とチーズのサラダ だんご汁, 果物	大豆の五目煮 タンドリーチキン スパゲッティとツナのサラダ 果物	魚の竜田揚げ ひじきの和風サラダ 野菜のポトフ 果物	しいたけ入り ミートスパゲティ 果物	
3時のおやつ	ミルク, チーズ蒸しパン	ソフール	ミルク, クッキー	麦茶, チーズとおかかのおにぎり	ミルク, ホットケーキ	牛乳, 芋けんぴ	
日にち	24	25	26	27	28	29	30
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	ハンバーグ スパゲッティサラダ さつまい 果物	鯖の味噌煮 高野豆腐の卵とじ かぼちゃスープ 果物	ハヤシライス 春雨つくね 野菜サラダ 果物	チャンプル風ビーフン 果物	
3時のおやつ	ココアミルク, 黄粉団子	ミルク, ドーナツ	ミルク, 麩の青のりスナック	ミルク, 二色サンド	フルーツヨーグルト	牛乳, せんべい	
日にち	31	<p>うま塩給食の日 10月8日 ~うま塩炊き込みご飯~</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>材料(米2合の時)</p> <p>精白米……………2合</p> <p>ケチャップ…50g</p> <p>薄口醤油……………25g</p> <p>料理酒……………10g</p> <p>みりん……………10g</p> <p>鶏もも肉……………240g</p> <p>人参……………80g</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>ごぼう……………80g</p> <p>油揚げ……………30g</p> <p>生しいたけ…50g (無い時期は干しいたけ 5g)</p> <p>小ねぎ……………10g (夏は枝豆 20g)</p> <p>刻みのり……………適量</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>作り方(炊飯器で作る)</p> <p>① 2合の米をとぎ、ザルに上げておく。</p> <p>② 人参は短冊切り、しいたけは薄切り、ごぼうはささがき、油揚げはお湯で油抜きをして絞り、みじん切りにする。</p> <p>③ 釜に米とAを入れた後、2合の所まで水を入れ、その上に鶏肉野菜を置いて、普通に炊く。</p> <p>④ 出来上がったら小ねぎと刻みのりを散らして出来上がり♪</p> </div> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> <p>ポイント</p> <p>*しいたけやケチャップの コクや旨みを使うことで薄 口醤油を減らすことがで き、減塩になります。</p> <p>*干しいたけを使うとき に、水で戻さず分量のケチ ャップで一晩戻してみて下 さい。</p> </div>					
9時のおやつ	牛乳, クラッカー						
昼食	鮭のマヨネーズ焼き 刻み昆布煮 根菜の味噌汁 果物						
3時のおやつ	ミルク, かぼちゃケーキ						

*9時のおやつは0・1・2歳児のみです *カレー・シチュー・ハヤシライスの日にはスプーンを持って来ても良いです(3・4・5歳児のみ) *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産です