



10月行事・献立予定表

□=牛乳 ◇=無添加お菓子
午後のお菓子は手作りです

日	曜	行 事 予 定	献 立 予 定 表	未満児 主 食	A M	P M
1	木	スイミング（年長・年中）	ポークビーンズ、切干大根の和え物、卵とじ、 パインアップル	麦飯	□ ◇	□ ポップコーン
2	金	英語で遊ぼう（以上児）	魚のカレーきのこあんかけ、ひじきの炒め煮、味噌汁、 オレンジ	ワカメ	□ ◇	金時豆のアイス添え
3	土		親子うどん、ツナのごまドレッシング和え、バナナ		□ ◇	□人参クラッカー
5	月		肉豆腐、胡瓜とわかめの甘酢和え、 ジャーマンポテト、 オレンジ	麦飯	□ ◇	□ マドレーヌ
6	火		白身魚のコーン焼き、 おかか大豆、 コールスロー、 梅干し、 バナナ	麦飯	ヨーグルト	□ ミルクトースト
7	水	誕生会（10・11月）	ハロウィンオムレツ、 おばけ大根、 ツナと胡瓜のサラダ、 けんちん汁、 梨	麦飯	□ ◇	□ カルシウムボテ丸
8	木	スイミング（年長・年中）	小判豆腐のおろしかけ、 こんにゃくのソテー、 白菜のレモン漬、 味噌汁、 バナナ	麦飯	□ ◇	□ ゆかりとじゃこの おかかおにぎり
9	金	英語で遊ぼう（以上児）	魚の煮付け、 明子の甘辛漬、 ウィナーとキャベツのソテー、 青梗菜と緑豆春雨のスープ	麦飯	お 茶 バナナ	□ 蒸 し 饅 頭
10	土		秋なすのミートスパゲティ、 シーチキン和え、 みかん		□ ◇	□ ぶどうゼリー
13	火		つみ入れ汁、 ビーンズサラダ、 ベーコンの卵とじ、 バナナ	しらす	□ ◇	□ 梅ジャム入りマフィン
14	水		中華茶碗蒸し、 ひじきのマリネ、 野菜炒め、 みかん	麦飯	ヤクルト◇	□ お月見リッツ
15	木	スイミング（年長・年中）	キーマカレー（らっきょう献立）、 フレンチサラダ、 チーズ、 バナナ	玄米	□ ◇	□ おからかりんとう
16	金	英語で遊ぼう（以上児）	高野豆腐のはさみ煮、 わかめと胡瓜の酢味噌和え、 ミネストローネ、 梨	麦飯	□ ◇	□ ポンデケーキ
17	土		五目うどん、 小松菜とひじきの和え物、 バナナ		□ ◇	□ ジャガバター焼き
19	月		親子煮、 胡瓜ともやしのおかか和え、 大豆の甘辛煮、 みかん	麦飯	ヨーグルト	□ たかなおにぎり
20	火		ししゃもの磯辺揚げ風、 胡瓜のドレッシングサラダ、 たこなしたこ焼き、 味噌汁	青菜	□ バナ	豆乳ババロア、 ◇
21	水		鶏肉のから揚げ、 白菜のゴマ和え、 人参とひじきの甘辛煮、 中華かき玉スープ、 バナ	麦飯	お茶◇	□ コーンとツナのマヨトースト
22	木	スイミング（年長・年中）	鰯の照り焼きバーグ、 かみかみサラダ、 梅干し、 澄まし汁、 パインアップル	麦飯	□ ◇	□ 小松菜のマフィン
23	金	英語で遊ぼう（以上児）	麻婆豆腐、 切干大根の煮物、 ばりばり漬、 みかん	麦飯	□ ◇	□ 焼 き 芋
24	土	運動会	（持ち帰りパン、 アンパンマンジュース、 お楽しみおやつ）			
26	月		高野豆腐のふんわり煮、 もずくの酢の物、 おかかふりかけ、 みかん	麦飯	□ ◇	□ ココアふくれ
27	火		鮭の変わり西京焼き、 ほっくりじゃが芋のなぼたん、 胡瓜のごま漬、 澄まし汁、 パインアップル	麦飯	ヤクルト◇	□ さわやかレモンシフォン
28	水		汁ピーマン、 ちょこっとキッシュ、 ひじきとかつおの和え物、 梅干し、 バナナ	麦飯	お 茶 チーズ	□ さつまいものパイ
29	木		おばけコロケ、 ナムル、 かりっと小魚、 すまし汁、 みかん	麦飯	□ ◇	□ チ ゼ ミ
30	金	英語で遊ぼう（以上児）	厚揚げのそぼろ煮、 胡麻和え、 じゃこピーマン、 バナナ	麦飯	□ ◇	□ ハロウィンクッキー
31	土		太麺皿うどん、 ヨーグルト和え		□ ◇	□ ごまのおこし

* 今月の絵画教室はお休みです。

* 8日（木）は、和食をメインにした献立になっています。

朝ごはんを食べて、元気に運動会！

10月は運動会があります。元気いっぱい体をうごかすためにも、朝ご飯をしっかり食べることが大切です。

おすすめなのが、『ごはん+味噌汁』の組み合わせ。

味噌汁は、野菜や豆腐、わかめ、きのこなど、いろいろな食材と一緒にとることができる「すごい一杯」です。

秋は、しめじやえのき、しいたけなど、きのこがおいしい季節。

具だくさんの味噌汁で、朝ごはんを食べて、運動会を元気に楽しみましょう！



しいたけ



えのき



えりんぎ



しめじ



まいたけ

