

10月行事・献立予定

令和6年度 こしき保育所

日	曜	行事予定	献立予定	おもな食材（おやつ、調味料、米は除く）	3歳未満児 朝のおやつ	3時のおやつ
1	火	安全指導週間 身体測定（以上児）	焼きししゃも きゅうりの即席漬け 切り干し大根の煮物 じゃが芋のみそ汁 バイン	ししゃも きゅうり 切り干し大根 人参 いんげん さつま揚げ じゃが芋 玉ねぎ 人参 バイン	牛乳 せんべい	豆乳 メロンパン
2	水	運動会総練習	ボークカレー キャベツのドレッシングサラダ 梨	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり キャベツ 人参 かに蒲鉾 梨	りんごジュース	牛乳 ビスケット
3	木	身体測定（未満児）	麻婆豆腐 青菜の胡麻和え 玉ねぎの中華スープ パナナ	豚肉 豆腐 玉ねぎ ねぎ 生姜 ほうれん草 小松菜 もやし ごま ひじき 人参 玉ねぎ 人参 わかめ パナナ	牛乳 ウエハース	ヨーグルト
4	金	布団持ち帰り	鯖の竜田揚げ マカロニサラダ 大根のみそ汁 りんご	鯖 生姜 マカロニ 人参 きゅうり ハム レタス 大根 玉ねぎ 人参 りんご	牛乳 せんべい	豆乳 かみかみラスク
5	土				牛乳 ソフトあられ	オレンジジュース クラッカー
7	月		ラーメン ブロッコリーサラダ ウインナー パナナ	中華麺 豚肉 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ ブロッコリー きゅうり 人参 ハム ウインナー パナナ	豆乳 米菓子	牛乳 サンドビスケット
8	火		豚肉の生姜焼き 竹輪の酢の物 そうめんの澄まし汁 バイン	豚肉 玉ねぎ 生姜 にら ごま 竹輪 きゅうり 春雨 キャベツ ごま 人参 そうめん ねぎ 人参 しめじ バイン	牛乳 コーンフレーク	牛乳 かりんとう
9	水		かれいのごま焼き 刻み昆布のサラダ 白菜のスープ パナナ	かれい ごま 昆布 人参 レタス きゅうり ハム ごま 白菜 ベーコン 春雨 人参 パナナ	牛乳 ボーロ	りんごゼリー
10	木		豆腐とツナの落とし揚げ ひじきのミルクサラダ きのこの味噌汁 バイン	木綿豆腐 ツナ 玉ねぎ にら 卵 ひじき ほうれん草 人参 コーン ハム ミルク 大根 なめこ ねぎ バイン	牛乳 ビスケット	ふかし芋
11	金	運動会	ハヤシライス キャベツのドレッシング和え チーズ パナナ	豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 しめじ コーン パセリ キャベツ ブロッコリー 人参 きゅうり ハム チーズ パナナ	リンゴジュース	牛乳 かみかみ小魚
12	土				牛乳 クラッカー	りんごジュース せんべい
15	火	衣替え 食育週間	秋なすのミートスパゲティ ブロッコリーサラダ きのこスープ パナナ	スパゲティ なす 玉ねぎ 人参 豚肉 パセリ チーズ ブロッコリー 人参 きゅうり ハム えのき しめじ 玉ねぎ 小松菜 パナナ	牛乳 クッキー	牛乳 りんごとさつま芋の 蒸しパン
16	水	誕生会	おめでとうランチ	鶏肉 油揚げ 椎茸 しめじ 舞茸 人参 竹輪 ごぼう えび スパゲティ 人参 きゅうり ツナ コーン じゃが芋 バイン	野菜ジュース	牛乳 ロールケーキ
17	木	おはなしの森	ハンバーグ さっぱりサラダ パンキンクスープ パナナ	牛肉 豚肉 玉ねぎ 牛乳 レタス 人参 レーズン きゅうり ヨーグルト レモン かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー 鶏肉 豆乳 パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 米菓子
18	金	学校ごっこ（ぞう） 食育の日 布団持ち帰り	★鮭のしょうが焼き ★のり和え ★八宝菜風汁 オレンジ	鮭 しょうが キャベツ 人参 ほうれん草 きゅうり あまのり 豚肉 なた 玉ねぎ 人参 白菜 しめじ オレンジ	牛乳 ボーロ	牛乳 ★マカロニナポリ
19	土				牛乳 塩せんべい	オレンジジュース ソフトあられ
21	月		焼きそば いんげんの胡麻和え 豆腐のすまし汁 オレンジ	中華麺 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ ビーマン 青のり いんげん ごま 豆腐 玉ねぎ 人参 ねぎ オレンジ	牛乳 米菓子	牛乳 カルシウムせんべい
22	火	バス遠足（きりん）	白身魚のフライ ほうれん草のごま和え えのき茸の味噌汁 パナナ	おひょう ほうれん草 人参 もやし ごま えのき茸 油揚げ 玉ねぎ わかめ ねぎ パナナ	牛乳 せんべい	牛乳 抹茶蒸しパン
23	水	園開放日（午前）	揚げ餃子 沢庵サラダ 豆腐の中華スープ オレンジ	餃子の皮 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 生姜 沢庵 人参 きゅうり キャベツ 豆腐 玉ねぎ わかめ オレンジ	牛乳 ビスケット	フルーツ ヨーグルト
24	木	バス遠足（りす、うさぎ） 尿検査	マーマレードチキン スティック野菜 たらこじゃが芋 豆乳コンソメスープ パナナ	鶏肉 マーマレード にんにく きゅうり 人参 たらこ じゃが芋 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 豆乳 パナナ	牛乳 豆乳クッキー	牛乳 大学芋
25	金	避難訓練（火災） 尿検査予備日	赤魚の甘辛煮 野菜の納豆和え 豚汁 りんご	赤魚 生姜 納豆 小松菜 人参 切干大根 ひじき 豚肉 ごぼう 大根 白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ 里芋 りんご	牛乳 クラッカー	牛乳 きらす揚げ
26	土				牛乳 米菓子	りんごジュース ソフトあられ
28	月		親子うどん ベーコンと小松菜のソテー 小魚の佃煮 オレンジ	うどん 玉ねぎ 鶏肉 人参 卵 かまぼこ ねぎ ベーコン 小松菜 人参 コーン しらす干し ごま オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 芋かりんとう
29	火	バス遠足（ばんだ）	筑前煮 小松菜のごま和え 花麩のすまし汁 パナナ	鶏肉 人参 筍 蓮根 ごぼう 里芋 椎茸 いんげん 小松菜 人参 もやし ごま 花麩 ねぎ えのき茸 パナナ	牛乳 クッキー	牛乳 ミニドック
30	水		野菜コロッケ ブロッコリーの和え物 白菜の味噌汁 バイン	豚肉 じゃが芋 さつま芋 玉ねぎ ブロッコリー かにかま きゅうり 白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ バイン	豆乳 パナナ	二色おにぎり
31	木	バス遠足（ぞう）	パンフキングラタン 三色サラダ カブのスープ オレンジ	南瓜 ベーコン マカロニ 玉ねぎ バター チーズ ミルク パセリ キャベツ きゅうり 人参 かぶ 人参 玉ねぎ オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 もちもちチーズパン

おめでとうランチ・・・きのこごはん エビフライ サラスパサラダ フライドポテト バイン

食育の日のサンプル展示は4歳です。4歳の主食（ご飯）の量は110gです。

今月の果物は、りんご・梨・オレンジ・パナナ・バインを予定しています。

都合により献立を変更する事があります。ご了承ください。

★印は新メニューです。