

10月行事・献立予定

令和4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	土				牛乳 サブレ	りんごジュース あられ
3	月	安全指導週間	野菜ラーメン チキンスティック ポイルブロッコリー 梨	中華麺 もやし 豚肉 キャベツ 椎茸 玉葱 人参 ねぎ なんと 鶏肉 ブロッコリー 梨	牛乳 ボーロ	フルーツボンチ
4	火		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 オレンジ	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 オレンジ	牛乳 野菜せんべい	豆乳 メロンパン
5	水		ハンバーグ きゅうりとツナのごま炒め 小松菜のコンソメスープ パナナ	牛肉 豚肉 玉ねぎ 卵 牛乳 きゅうり ツナ ごま 玉ねぎ 人参 小松菜 パナナ	牛乳 米菓子	牛乳 ビスケット
6	木	運動会	ポークカレー キャベツのドレッシングサラダ オレンジ	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 かぼちゃ キャベツ きゅうり 人参 かに蒲鉾 オレンジ	飲むヨーグルト	りんごジュース せんべい
7	金	身体測定(以上児)	焼き魚 マカロニサラダ 大根のみそ汁 パナナ	鯖 マカロニ 人参 きゅうり ハム レタス 大根 玉ねぎ 人参 パナナ	牛乳 クッキー	牛乳 かみかみ小魚
8	土				牛乳 ソフトあられ	オレンジジュース クラッカー
11	火	身体測定(未満児) 衣替え	肉うどん ブロッコリーサラダ ウィンナー オレンジ	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 かまぼこ ねぎ ブロッコリー きゅうり 人参 ハム ウィンナー オレンジ	牛乳 米菓子	飲むヨーグルト チーズサンド クラッカー
12	水	バス遠足(うさぎ)	なかよしコロッケ 柿サラダ 豆腐のみそ汁 バイン	さつま芋 南瓜 豚肉 玉ねぎ 卵 柿 きゅうり マカロニ レタス 人参 豆腐 玉ねぎ ほうれん草 人参 バイン	豆乳 せんべい	おにぎり
13	木	体育交流会(そう)	さんまのごま焼き 刻み昆布のサラダ 白菜のスープ オレンジ	さんま 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 オレンジ	牛乳 ビスケット	りんごゼリー
14	金	バス遠足(ぼんだ) 布団持ち帰り	揚げ餃子 たくあんサラダ 豆腐の中華スープ パナナ	餃子の皮 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 生姜 たくあん 人参 きゅうり キャベツ いか 豆腐 玉ねぎ わかめ パナナ	牛乳 塩せんべい	牛乳 かみかみかりんとう
15	土				牛乳 クラッカー	りんごジュース せんべい
17	月	食育週間	秋なすのミートスパゲティ 大根サラダ きのこスープ オレンジ	スパゲティ なす 玉ねぎ 人参 豚肉 パセリ チーズ 大根 人参 きゅうり ハム コーン えのき しめじ 玉ねぎ 小松菜 オレンジ	牛乳 パナナ	牛乳 りんごとさつま芋の 蒸しパン
18	火	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 ブロッコリー きゅうり レタス じゃが芋 りんご	りんごジュース	牛乳 ロールケーキ
19	水	食育の日	★鮭の味噌焼き ★さつま芋サラダ ★パンフキンシチュー 梨	鮭 さつま芋 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 梨	牛乳 ロールパン	牛乳 ★りんごパイ
20	木	おはなしの森	筑前煮 小松菜のごま和え 花麩のすまし汁 オレンジ	鶏肉 人参 筍 蓮根 ごぼう 里芋 椎茸 蒟蒻 いんげん 小松菜 人参 もやし ごま 花麩 ねぎ えのき茸 オレンジ	牛乳 クッキー	豆乳 クラッカー
21	金		高野豆腐の卵とじ ブロッコリーの和え物 白菜の味噌汁 りんご	高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 椎茸 ほうれん草 卵 ブロッコリー かにかま きゅうり 白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ りんご	牛乳 コーンフレーク	牛乳 かみかみラスク
22	土				牛乳 塩せんべい	オレンジジュース ソフトあられ
24	月		焼きそば いんげんの胡麻和え 卵と豆腐のみそ汁 オレンジ	中華麺 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ ピーマン 青のり いんげん ごま 卵 豆腐 玉ねぎ 人参 ねぎ オレンジ	牛乳 米菓子	牛乳 大学芋
25	火		マーマレードチキン スティック野菜 たらこじゃが芋 豆乳のコンソメスープ バイン	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 バイン	オレンジゼリー	牛乳 高野スティック
26	水	避難訓練(火災)	麻婆豆腐 青菜の胡麻和え 玉ねぎの中華スープ 梨	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 梨	牛乳 ビスケット	フルーツ ヨーグルト
27	木	バス遠足(きりん)	パンフキングラタン 三色サラダ かぶのスープ オレンジ	南瓜 ベーコン マカロニ 玉ねぎ バター チーズ 牛乳 パセリ キャベツ きゅうり 人参 かぶ 人参 卵 オレンジ	牛乳 ボーロ	牛乳 フレンチトースト
28	金	布団持ち帰り	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	豆乳 かみかみ煎餅
29	土				牛乳 サブレ	りんごジュース ソフトあられ
31	月		親子うどん ベーコンと小松菜のソテー 小魚の佃煮 パナナ	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 パナナ	牛乳 米菓子	牛乳 芋かりんとう

おめでとうランチ・・・きのこごはん エビフライ グリーンサラダ フライドポテト りんご

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・バナナ・パ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。