

## 10月行事・献立予定

令和4年度

あさひ保育所

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	運動会			ピスケット	
3	月	衣替え	野菜ラーメン チキンスティック ポイルロッコリー 梨	中華麺 もやし 豚肉 キャベツ 椎茸 玉葱 人参 ねぎ なると 鶏肉 プロッコリー 梨	牛乳 ポーロ	フルーツポンチ
4	火	運動教室 (ぞう・きりん)	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 バナナ	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 バナナ	牛乳 米菓子	牛乳 大学芋
6	木	身体測定	麻婆豆腐 青菜の胡麻和え 玉ねぎの中華スープ オレンジ	豚肉 豆腐 玉ねぎ ねぎ 生姜 はうれん草 小松菜 もやし ごま ひじき 人参 玉ねぎ 人参 わかめ オレンジ	牛乳 ウエハース	りんごゼリー
7	金	運動教室 (ばんだ)	鮭の竜田揚げ マカロニサラダ 大根のみそ汁 りんご	鮭 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 バナナ	牛乳 カナッペ
8	土				牛乳 ソフトあられ	
11	火	芋掘り	肉うどん プロッコリーサラダ 小魚の佃煮 オレンジ	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 ねぎ かまぼこ プロッコリー きゅうり 人参 ハム 小魚 オレンジ	牛乳 ロールパン	のむヨーグルト せんべい
12	水	交通安全指導 尿検査	なかよしロッケ 柿サラダ 豆腐のみそ汁 パイン	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 はうれん草 人参 パイン	豆乳 せんべい	わかめうどん
13	木	バス遠足 (ばんだ・うさぎ) 八郷小就学時健診	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 ピスケット	ヨーグルト
14	金	布団持ち帰り	揚げ餃子 沢庵サラダ 豆腐の中華スープ バナナ	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 いか 豆腐 玉ねぎ わかめ バナナ	牛乳 塩せんべい	牛乳 ミニドック
15	土				牛乳 クラッカー	
17	月		秋なすのミートスパゲティー 大根サラダ きのこスープ オレンジ	スパゲティー なす 玉ねぎ 人参 豚肉 バセリ 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 バナナ	牛乳 りんごとさつま芋の 蒸しパン
18	火	バス遠足 (ぞう・きりん)	お弁当の日		りんごジュース	アイスクリーム
19	水	食育の日	★鮭の味噌焼き ★さつま芋サラダ ★パンキンシチュー 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 プロッコリー 鶏肉 豆乳 梨	牛乳 レーズンパン	牛乳 ★りんごパイ
20	木	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 スパゲティー 人参 きゅうり ツナ チーズ コーン 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
21	金		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 蓬根 ごぼう 里芋 椎茸 蒜薹 いんげん 小松菜 人参 もやし ごま 花麩 ねぎ えのき おれんじ	牛乳 コーンフレーク	おにぎり
22	土				牛乳 塩せんべい	
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	ふかし芋
25	火	避難訓練	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 パイン	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 パイン	牛乳 りんご	牛乳 高野スティック
26	水		ポークカレー 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	牛乳 ピスケット	フルーツ ヨーグルト
27	木		パンフки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 牛乳 バセリ キャベツ きゅうり 人参 かぶ 人参 卵 オレンジ	牛乳 ポーロ	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cker	豆乳 塩せんべい
29	土				牛乳 サブレ	
31	月	ハロウィン	カレーうどん ベーコンと小松菜のソテー ワイン バナナ	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 椎茸 かまぼこ ねぎ ベーコン 小松菜 人参 コーン ワイン バナナ	牛乳 米菓子	りんごジュース お菓子

おめでとうランチ・・・きのこはん エビフライ サラスサラダ フライドポテト 添え菜 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。