



10月のこんだてひょう

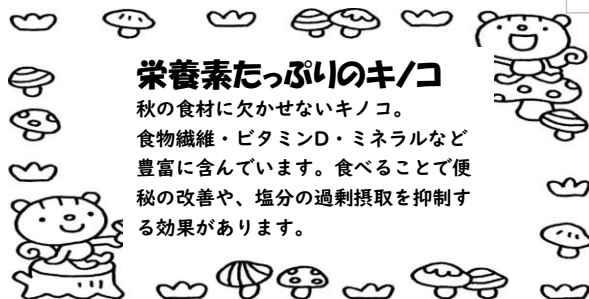
泉第2キッズこども園



日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	日			
2	月	せんべい	ごはん 味噌汁 豚肉しょうが炒め りんご	小豆蒸しパン 牛乳
3	火	バナナ	にんじんパン 鶏肉のケチャップ焼 チーズサラダ かき 牛乳	きつねごはん お茶
4	水	ジュース	ごはん 春雨スープ マーボー豆腐 りんご	ごまパイ 牛乳
5	木	ヨーグルト	うどん 千草焼 切り干し大根カレー風味 かき	しらすチーズトースト 牛乳
6	金	せんべい	ごはん チキンカレー ツナとブロッコリーサラダ バナナ お茶	きなこの麩菓子 ジョア
7	土	クラッカー 牛乳	中華丼 中華スープ かき	源氏パイ ジュース
8	日			
9	月		スポーツの日	
10	火	バナナ	米粉パン タンドリーチキン きのことベーコンのガーリックソテー かき 牛乳	鮭わかめごはん お茶
11	水	ジュース	ごはん 味噌汁 鮭のごまみそ焼き ひじき煮 りんご	スイートポテト 牛乳
12	木	ヨーグルト	ミートソーススパゲティ きゅうりとトマトサラダ かき お茶	小豆きな粉トースト 牛乳
13	金	せんべい	ごはん かきたま汁 さばのカレー焼 五目煮 バナナ	焼きそば お茶
14	土	クラッカー 牛乳	そぼろ丼 味噌汁 かき	たいやき パック麦茶
15	日			
16	月	せんべい	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 りんご	コーンチーズ蒸しパン 牛乳
17	火	バナナ	にんじんパン たらちのチーズパン粉焼き ポテトサラダ かき 牛乳	ひじきごはん お茶
18	水	ジュース	ごはん 春雨スープ マーボー豆腐 りんご	焼き芋 牛乳
19	木	ジュース	★消防訓練 アルファ米 レトルトカレー フルーツゼリー	せんべい パック麦茶
20	金	せんべい	ごはん 味噌汁 さばの照り焼き かぼちゃ煮 バナナ	五平もち お茶
21	土	クラッカー 牛乳	中華丼 中華スープ りんご	源氏パイ ジュース
22	日			
23	月	せんべい	ごはん 味噌汁 豚肉しょうが炒め りんご	パウムクーヘン 牛乳
24	火	バナナ	★きのこごはん さつま汁 さばの竜田揚げ 浅漬け かき	フルーツヨーグルト クラッカー
25	水	ジュース	ごはん 味噌汁 鮭のごまみそ焼き ひじき煮 りんご	じゃがバター 牛乳
26	木	ヨーグルト	うどん 千草焼 切り干し大根カレー風味 かき	ホットドック 牛乳
27	金	せんべい	ごはん なめこの味噌汁 鶏肉のごまみそ焼き 白和え バナナ	お好み焼き お茶
28	土	クラッカー 牛乳	そぼろ丼 味噌汁 かき	たいやき パック麦茶
29	日			
30	月	せんべい	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 りんご	フライドポテト 牛乳
31	火	バナナ	にんじんパン たらちのチーズパン粉焼き ポテトサラダ かき 牛乳	チキンライス お茶

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g
3歳未満児	600	23.6	19.3	1.4
3歳以上児	639	25.2	19.5	1.5

～食育活動～
 10月 3日(火) うぐいす組 野菜ちぎり
 10月 6日(金) きじ組 カレー作り
 10月31日(火) 3歳以上児合同 ポテトサラダ・いもち作り



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。
 食物繊維・ビタミンD・ミネラルなど豊富に含んでいます。食べることで便秘の改善や、塩分の過剰摂取を抑制する効果があります。

～柿～

様々な品種がありますが、日本でもっとも多く作られているのは富有柿といわれる甘柿です。食べ頃はシャキシャキとした食感ですが、放っておくとどんどん軟らかくなっていきます。購入するときは、硬さに注意しましょう。塩分を排泄する役割のあるカリウムや、風邪の予防に効果のあるビタミンCが豊富に含まれているといわれています。