



# 10月のこんだてひょう

泉第2千里こども園



| 日  | 曜 | 午前おやつ    | 昼食                                      | 午後おやつ            |
|----|---|----------|-----------------------------------------|------------------|
| 1  | 火 | せんべい     | ロールパン ポークチャップ チーズサラダ 牛乳 オレンジ            | ☆きつねごはん お茶       |
| 2  | 水 | ジュース     | ごはん 鮭のごまみそ焼き ひじき添え 味噌汁 パナナ              | ☆お好み焼き 牛乳        |
| 3  | 木 | ヨーグルト    | ミートソーススパゲティ キャベツサラダ お茶 なし               | ☆小豆きな粉トースト 牛乳    |
| 4  | 金 | せんべい     | ごはん 白身魚の味噌チーズ焼き 小松菜の海苔和え添え すまし汁 りんご     | ☆かぼちゃ蒸しパン 牛乳     |
| 5  | 土 | クラッカー 豆乳 | 中華丼 中華スープ パナナ                           | 源氏パイ ジュース        |
| 6  | 日 |          |                                         |                  |
| 7  | 月 | バナナ      | ごはん 豚肉しょうが炒め 味噌汁 グレープフルーツ               | ☆ほうれん草と小豆のケーキ 牛乳 |
| 8  | 火 | せんべい     | 米粉パン クリームシチュー ブロッコリーサラダ オレンジ            | ☆鮭わかめごはん お茶      |
| 9  | 水 | ジュース     | ごはん あじの照り焼き さつまいものきんぴら添え 味噌汁 パナナ        | ☆豆腐のココア蒸しパン 牛乳   |
| 10 | 木 | ヨーグルト    | きつねうどん 鶏肉の和風照り焼き 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   |
| 11 | 金 | せんべい     | ごはん さばのカレー焼 五目煮添え かきたま汁 りんご             | ☆スイートポテト 牛乳      |
| 12 | 土 | クラッカー 豆乳 | そばろ丼 味噌汁 パナナ                            | たいやき パック麦茶       |
| 13 | 日 |          |                                         |                  |
| 14 | 月 | スポーツの日   |                                         |                  |
| 15 | 火 | せんべい     | ロールパン ポークチャップ チーズサラダ 牛乳 オレンジ            | ☆ひじきごはん お茶       |
| 16 | 水 | ジュース     | ごはん 鮭のごまみそ焼き ひじき添え 味噌汁 パナナ              | ☆じゃがバター 牛乳       |
| 17 | 木 | ヨーグルト    | ミートソーススパゲティ キャベツサラダ お茶 かき               | ☆五平もち お茶         |
| 18 | 金 | せんべい     | ごはん 白身魚の味噌チーズ焼き 小松菜の海苔和え添え すまし汁 りんご     | ☆コーン蒸しパン 牛乳      |
| 19 | 土 | クラッカー 豆乳 | 中華丼 中華スープ パナナ                           | 源氏パイ ジュース        |
| 20 | 日 |          |                                         |                  |
| 21 | 月 | バナナ      | ごはん 豚肉しょうが炒め 味噌汁 グレープフルーツ               | パウムクーヘン 牛乳       |
| 22 | 火 | せんべい     | 米粉パン クリームシチュー ブロッコリーサラダ オレンジ            | ☆焼きそば お茶         |
| 23 | 水 | ジュース     | ごはん あじの照り焼き さつまいものきんぴら添え 味噌汁 パナナ        | ☆きなこの麩菓子 ジョア     |
| 24 | 木 | ヨーグルト    | ★きのこごはん 鶏肉のマーマレード焼 浅漬け さつまいも汁 かき        | ☆豆腐ドーナツ 牛乳       |
| 25 | 金 | せんべい     | ごはん さばのカレー焼 五目煮添え かきたま汁 りんご             | ☆皮つきフライドポテト 牛乳   |
| 26 | 土 | クラッカー 豆乳 | そばろ丼 味噌汁 パナナ                            | たいやき パック麦茶       |
| 27 | 日 |          |                                         |                  |
| 28 | 月 | バナナ      | ごはん 炒り豆腐 味噌汁 グレープフルーツ                   | ☆焼き芋のきなこがけ 牛乳    |
| 29 | 火 | せんべい     | ごはん 鮭のごまみそ焼き ひじき添え 味噌汁 オレンジ             | ☆豆乳餅 お茶          |
| 30 | 水 | ヨーグルト    | にんじんパン たらのチーズパン粉焼き 和風ポテトサラダ かぼちゃスープ パナナ | ☆チキンライス お茶       |
| 31 | 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       |

|       | 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 | 532kcal   | 21.2g  | 15.0g | 1.4g   |
| 3歳以上児 | 614kcal   | 24.9g  | 17.6g | 1.6g   |

☆・・・手作りおやつ

※10月30日のメニューは変更になる場合があります。ご了承ください。

## ～食育活動～

10月10日(木) きじ組 スティックアップルパイ  
10月30日(水) 以上児合同 ハロウィンパーティ

## 10月30日は食品ロス削減の日

本来食べられるのに捨てられてしまう食品(食品ロス)が、令和2年度に年間522万トン(推計)発生しています。これは、国民1人当たりで換算すると、毎日おにぎり1個(約113g)を捨てている計算です。

日本の大切な文化である「もったいない」のこころを大切に、皆さんそれぞれができることから食品ロス削減に取り組んでみませんか？

## ハロウィンってなに？

ずっと昔(今から2000年くらい前)から、古代ヨーロッパのケルト民では秋の収穫を祝うと同時に悪霊を追いかけてお祭りがありました。このお祭りがキリスト教に伝わり、今ではアメリカでクリスマスに次ぐ大きなイベントとして行われています。

お菓子をもらって歩くのは、お祭り用の食料をもらって歩く様子を真似したもので、中世(昔)のなごりだそうです。