

10月のこんだてひょう

泉第2チェリーこども園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	水	ヨーグルト	ごはん 白身魚の香味焼き 野菜炒め さつまいもの味噌汁 パナナ 運動会	☆豆腐のココア蒸しパン 牛乳
2	木	せんべい ジュース	かきたまうどん 鶏肉の海苔照り焼き ほうれん草のお浸し りんご	☆マヨコーントースト 牛乳
3	金	せんべい	ごはん あじのごまだれかけ さつまいものきんぴら 小松菜の味噌汁 かき	☆かぼちゃ豆乳餅 牛乳
4	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
5	日			
6	月	せんべい	ごはん 豚肉のごま照り焼き ひじき煮 さといもの味噌汁 オレンジ	☆カレー蒸しパン 牛乳
7	火	バナナ	食パン クリームシチュー ブロッコリーサラダ グレープフルーツ	☆ツナマヨおにぎり お茶
8	水	ジュース	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き じゃがいものすまし汁 パナナ	☆イチゴジャムスコーン 牛乳
9	木	ヨーグルト	肉みそバゲティ キャベツサラダ お茶 りんご	☆五平もち ジョア
10	金	せんべい	ごはん さばの塩焼き 昆布の煮物 かぼちゃの味噌汁 かき	☆ごまパイ 牛乳
11	土	クラッカー 豆乳	そばろ丼 じゃがいもの味噌汁 オレンジ	たいやき パック麦茶
12	日			
13	月	スポーツの日		
14	火	バナナ	米粉パン ポークチャップ ツナサラダ 牛乳 グレープフルーツ	☆ハリハリごはん お茶
15	水	ジュース	ごはん 白身魚の香味焼き 野菜炒め さつまいもの味噌汁 パナナ	☆チーズシュガートースト 牛乳
16	木	ヨーグルト	かきたまうどん 鶏肉の海苔照り焼き ほうれん草のお浸し りんご	バウムクーヘン 牛乳
17	金	せんべい	ごはん あじのごまだれかけ さつまいものきんぴら 小松菜の味噌汁 かき	☆きなこあんマカロニ 牛乳
18	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
19	日			
20	月	せんべい	ごはん 豚肉のごま照り焼き ひじき煮 さといもの味噌汁 オレンジ	☆カレー風味ポテト 牛乳
21	火	バナナ	食パン クリームシチュー ブロッコリーサラダ グレープフルーツ	☆青菜としらすのおにぎり お茶
22	水	ジュース	★ごはん 鶏肉のバーベキュー焼き マカロニサラダ わかめスープ かき	☆コーンチーズ蒸しパン 牛乳
23	木	ヨーグルト	肉みそバゲティ キャベツサラダ お茶 りんご 消防訓練	☆じゃがバター 牛乳
24	金	ジュース	★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
25	土	クラッカー 豆乳	そばろ丼 じゃがいもの味噌汁 オレンジ	たいやき パック麦茶
26	日			
27	月	せんべい	厚揚げの中華丼 じゃがいもとしめじの味噌汁 オレンジ	☆ほうれん草と小豆のケーキ 牛乳
28	火	バナナ	米粉パン ポークチャップ ツナサラダ 牛乳 グレープフルーツ	☆ひじきごはん お茶
29	水	ヨーグルト	ごはん たらのチーズパン粉焼き えびサラダ コンソメスープ パナナ	☆マーマレードサンドパン 牛乳
30	木	ジュース	かきたまうどん 鶏肉の海苔照り焼き ほうれん草のお浸し りんご	☆お好み焼き 牛乳
31	金	せんべい	ごはん さばの塩焼き 昆布の煮物 かぼちゃの味噌汁 かき	☆スイートポテト 牛乳

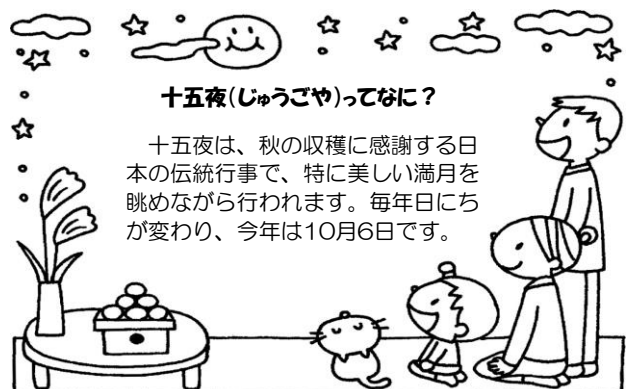
※10月2日（木）は運動会です。万が一保育の場合は、提供いたします。

☆…手作りおやつ

	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	489kcal	17.2g	14.3g	1.5g
3歳以上児	561kcal	20.2g	16.9g	1.7g

～食育活動～

10月 9日（木） きじ組 はりねすみのスイートポテト
10月 29日（火） 以上児合同ハロウィンパーティー



十五夜(じゅうごや)ってなに？

十五夜は、秋の収穫に感謝する日本の伝統行事で、特に美しい満月を眺めながら行われます。毎年日にちが変わり、今年は10月6日です。