

10月行事・献立予定

令和5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
2	月	安全指導週間	野菜ラーメン チキンスティック ポイルブロックリー 梨	中華麺 もやし 豚肉 キャベツ 椎茸 玉葱 人参 ねぎ なるこ 鶏肉 ブロックリー 梨	牛乳 ポーロ	フルーツポンチ
3	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 パナナ	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 パナナ	牛乳 せんべい	豆乳 メロンパン
4	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 オレンジ	牛肉 豚肉 玉ねぎ 豆乳 きゅうり ツナ ごま 玉ねぎ 人参 小松菜 オレンジ	牛乳 米菓子	ふかし芋
5	木		麻婆豆腐 青菜の胡麻和え 玉ねぎの中華スープ パナナ	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 パナナ	牛乳 ウエハース	ヨーグルト
6	金	運動会	ハヤシライス ハムサラダ りんご	豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ じゃが芋 ハム 人参 きゅうり レタス りんご	りんごジュース	牛乳 かみかみかりんとう
7	土				牛乳 ソフトあられ	オレンジジュース クラッカー
10	火	衣替え 身体測定(以上児)	カレーうどん ブロックリーサラダ ウィンナー パナナ	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 椎茸 かまぼこ ねぎ ブロックリー きゅうり 人参 ハム ウィンナー パナナ	牛乳 コーンフレーク	のむヨーグルト クラッカー
11	水	身体測定(未満児)	豚肉の生姜焼き ほうれん草のおひたし すまし汁 りんご	豚肉 生姜 玉ねぎ なら ごま ほうれん草 人参 もやし 花枝 ねぎ えのき茸 りんご	牛乳 ロールパン	牛乳 カルシューム ウエハース
12	木	バス遠足(きりん) 学校ごっこ(そう)	揚げ餃子 キャベツサラダ 豆腐の中華スープ オレンジ	餃子の皮 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 生姜 キャベツ 人参 きゅうり ハム 豆腐 玉ねぎ わかめ オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 ミニドック
13	金	布団持ち帰り	鯖のごま焼き 刻み昆布のサラダ 白菜のスープ パナナ	鯖 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 パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 かみかみラスク
14	土				牛乳 クラッカー	りんごジュース せんべい
16	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 パナナ	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 パナナ	牛乳 ポーロ	牛乳 りんごとさつま芋の 蒸しパン
17	火	尿検査 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 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
18	水	尿検査予備日 食育の日 わくわく交流(そう) 運動教室(きりん)	★豆腐とツナの落とし揚げ ★ひじきのミルクサラダ きのこの味噌汁 梨	木綿豆腐 ツナ 玉ねぎ なら 卵 ひじき ほうれん草 人参 コーン ハム スキムミルク 大根 なめこ ねぎ 梨	牛乳 クッキー	牛乳 ★もちもち チーズ揚げパン
19	木	運動教室(きりん) バス遠足(ばんだ) おはなしのもり	鮭の味噌焼き さつま芋サラダ パンキンシチュー オレンジ	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 ブロックリー 鶏肉 スキムミルク オレンジ	牛乳 ロールパン	豆乳 せんべい
20	金	バス遠足(うさぎ・りす)	鶏肉の竜田揚げ マカロニサラダ 大根のみそ汁 りんご	鶏肉 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 パナナ	牛乳 かみかみ小魚
21	土				牛乳 塩せんべい	オレンジジュース ソフトあられ
23	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 ビーマン 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	大学芋
24	火		なかよしコロッケ ブロックリーサラダ 豆腐のみそ汁 バイン	さつま芋 南瓜 豚肉 玉ねぎ 豆乳 ブロックリー きゅうり 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	りんごゼリー
25	水		マーメレードチキン スティック野菜 たらこじゃが芋 豆乳のコンソメスープ パナナ	鶏肉 マーメレード 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 パナナ	牛乳 ウエハース	牛乳 ビスケット
26	木	バス遠足(そう)	パンプキングラタン 三色サラダ カブのスープ りんご	南瓜 ベーコン マカロニ 玉ねぎ バター チーズ ミルク パセリ キャベツ きゅうり 人参 かぶ 人参 卵 りんご	牛乳 ポーロ	牛乳 フレンチトースト
27	金	避難訓練 布団持ち帰り	赤魚の甘辛煮 野菜の納豆和え 豚汁 パナナ	赤魚 生姜 納豆 小松菜 人参 もやし ひじき 豚肉 ごぼう 大根 白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ 里芋 パナナ	牛乳 クラッカー	カルシウムせんべい
28	土				牛乳 サブレ	りんごジュース ソフトあられ
30	月	年長児交流会	親子うどん ベーコンと小松菜のソテー 小魚の佃煮 オレンジ	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 オレンジ	牛乳 米菓子	牛乳 芋かりんとう
31	火		筑前煮 小松菜のごま和え 花枝のすまし汁 パナナ	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 花枝 ねぎ えのき茸 パナナ	牛乳 クッキー	牛乳 ソーセージドック

おめでとうランチ・・・きのこごはん エビフライ サラスパサラダ 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・バ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。