

# 10月のこんだて

社会福祉法人 黒崎保育園

日	曜		朝のおやつ	午後のおやつ
1	水	胚芽米ごはん 魚のムニエル ビーンズサラダ 中華スープ	牛乳 りんご	ミルク ほうじ茶クッキー
2	木	麦ごはん 大豆とえびのかき揚げ 付け合わせ もやしの味噌汁	牛乳 ばなな いりこ	ミルク ココアゼリー クラッカー
3	金	五目うどん ピーナツ和え りんご	牛乳 梨	ミルク ホットドッグ
4	土	胚芽米ごはん 肉団子スープ さつま芋と切干大根サラダ オレンジ	牛乳 <small>ーロチーズ おしゃぶり昆布</small>	牛乳 お菓子
5	日			
6	月	麦ごはん さつま芋シチュー ブロッコリーサラダ 梨	牛乳 せんべい	ミルク バナナ蒸しパン
7	火	きのこご飯 大根サラダ 豆腐のすまし汁 ぶどう	牛乳 <small>ーロチーズ おしゃぶり昆布</small>	牛乳 野菜チップス
8	水	胚芽米ごはん 豆腐ナゲット 付け合わせ 白菜スープ	牛乳 りんご	ミルク りんごスキムケーキ
9	木	麦ごはん すき焼き風 ナムル りんご	牛乳 みかん いりこ	ミルク さつま芋もち
10	金	胚芽米ごはん 魚のバーベキューソース焼き 粉ふき芋 豆乳入り味噌スープ	牛乳 梨	ミルク 黒ごまトースト
11	土	和風ツナスパゲティ かぼちゃのごま和え バナナ	牛乳 <small>ーロチーズ おしゃぶり昆布</small>	牛乳 お菓子
12	日			
13	月	<b>体育の日</b>		
14	火	中華風大豆ごはん 甘酢漬け 干しえびのスープ ぶどう	牛乳 <small>ーロチーズ おしゃぶり昆布</small>	ミルク 梨ケーキ
15	水	麦ごはん 魚のごま味噌焼き れんこんの和え物 わかめ汁	牛乳 りんご	ミルク ココアサンド
16	木	胚芽米ごはん 若鶏のオーロラソース和え 付け合わせ 春雨スープ	牛乳 梨	カルビス 誕生日ケーキ
17	金	カレーうどん もやしのおかか和え 梨	牛乳 みかん いりこ	ミルク 梅おかがおにぎり
18	土	<b>親子ふれあい運動会</b>		
19	日			
20	月	麦ごはん ぎせい豆腐 付け合わせ じゃが芋の味噌汁	牛乳 せんべい	ミルク 白玉ぜんざい おしゃぶり昆布
21	火	きのこのミートスパゲティ 野菜スティック りんご	牛乳 <small>ーロチーズ おしゃぶり昆布</small>	ミルク じゃこ菜おにぎり
22	水	岡山すし そうめん汁 梨	牛乳 りんご	牛乳 のりマヨチーズトースト
23	木	<b>お弁当の日</b>		
24	金	胚芽米ごはん 魚のごま揚げ 付け合わせ ごぼうスープ	牛乳 梨	ミルク さつま芋クッキー
25	土	麦ごはん 豆腐チャンプル 野菜のレモン酢和え オレンジ	牛乳 <small>ーロチーズ おしゃぶり昆布</small>	牛乳 お菓子
26	日			
27	月	ふりかけごはん 根菜ごま煮 にしき和え 梨	牛乳 せんべい	ミルク ポンテリング風
28	火	ビビンバ にらと卵のスープ りんご	牛乳 <small>ーロチーズ おしゃぶり昆布</small>	ミルク じゃがもち
29	水	麦ごはん チーズハンバーグ 付け合わせ なめこの味噌汁	牛乳 りんご	ミルク りんごホットケーキ
30	木	野菜ラーメン かりかり煮干し バナナ	牛乳 みかん いりこ	ミルク 栗あんクリームサンド
31	金	胚芽米ごはん 魚の照り焼き ごま和え かぼちゃの味噌汁	牛乳 梨	牛乳 クラッカーサンド

※ 献立は時によって変わることがあります。

空気が澄んで、さわやかな季節となりました。過ごしやすくなり、子どもたちの食欲も増してきていると思います。献立には、旬のさつま芋、きのこ、大根、白菜などを取り入れています。秋は体を動かすには心地よい季節です。外でしっかりと遊び、バランスのよい食事をとり、じょうぶな体をつくりましょう。