

10月のこんだて

R3. 9. 24 太田東保育園

日	1. 2才児		副 食	お や つ	エネルギー(kcal)		行事予定	メモ	
	曜日	午前おやつ			主食	0.1.2才			3.4.5才
1	金	ウエハース、お茶	ごはん	筑前煮、エビシューマイ、おかかブロッコリー、みそ汁	紅葉ヨーグルト、プリッツ	482	553	朝ごはん たべていますか？	
2	土	サッポロポテト、お茶	めん	みそラーメン、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	328	353		
4	月	アスパラガス、お茶	ごはん	鶏肉のから揚げ、コンビネーションサラダ、スープ	きな粉白玉、牛乳	513	587	朝ごはんは一日のエネ	
5	火	ルヴァン、ジョア	〃	鮭の塩焼き、切り干し大根の煮付け、塩きゅうり、みそ汁	肉まん、牛乳	548	554		
6	水	ゼリー、ござかな	〃	チキンカレー、コーンサラダ、福神漬け、巨峰	しらすせんべい、野菜ジュース	549	603	ルギー源となる大切な 食事です。口を動かして 飲み込むことで感覚器官	
7	木	おかき、お茶	〃	ヒレカツ、ほうれん草ともやしのナムル、ミニトマト、みそ汁	バナナホットケーキ、牛乳	496	568		
8	金	野菜かりんとう、お茶	〃	マーボー豆腐、チキンナゲット、塩きゅうり、中華風コーンスープ	スイートポテト、牛乳	527	639	避難訓練、 身長体重測定	の程よいウォーミン
9	土	おかき、お茶	めん	スパゲティー、スープ、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	510	576	グアップになります。	
11	月	ヨーグルト、レーズン	ごはん	鶏肉の照り焼き、マカロニグラタン風煮、塩きゅうり、スープ	インドサモサ、りんごジュース	507	556	2歳児運動会	しっかり脳と体を目覚め
12	火	おかき、お茶	〃	肉じゃが、野菜入り納豆、ごまマヨブロッコリー、みそ汁	青のりとチーズのクッキー、牛乳	507	579	1歳児運動会	させましょう。
13	水	ビスコ、お茶	めん	けんちんうどん、ちくわのいそべ揚げ、お浸し、巨峰	おかき、ココアミルク	396	406		どんなものを
14	木	サッポロポテト、お茶	ごはん	はんぺんのチーズサンドフライ、ハムサラダ、ミニトマト、みそ汁	りんごのカップケーキ、牛乳	498	575	4歳児運動会	食べたらいいの？
15	金	チーズ、お茶	〃	鶏そぼろごはん、ホタテ風フライ、五目ナムル、スープ	ゼリー、とんがりコーン	434	472	0歳児ふれあい遊び	まず、脳のエネルギーと
16	土	えびせん、お茶	めん	焼きそば、スープ、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	343	376		なるブドウ糖、ごはんや
18	月	Caせんべい、お茶	ごはん	さばの塩焼き、秋の五色和え、ミニトマト、のっぺい汁	おかき、麦茶	464	482		パン、めんなどの主食。
19	火	おかき、お茶	〃	栄養きんぴら、味付け玉子、塩きゅうり、みそ汁	フルーツヨーグルト、ベジタベる	421	451	5歳児運動会	脳の働きを活発にしてくれ
20	水	プリン、ござかな	〃	ポークカレー、かみかみ和え、福神漬け、巨峰	アメリカンドック、牛乳	577	628		ます。そして体を温める
21	木	プリッツ、ジョア	ふりかけ ごはん	いがぐり揚げ、フレンチサラダ、ミニトマト、スープ	たこ焼き、ぶどうジュース	493	474		卵や、肉、魚大豆製品など
22	金	おかき、お茶	ごはん	豚肉の生姜焼き、かぼちゃサラダ、塩きゅうり、野菜スープ	ミルクフランス、牛乳	581	635	3歳児運動会	のたんぱく質を食べましょう。
23	土	ビスコ、お茶、	めん	たぬきうどん、牛乳、果物	パン、麦茶	565	566		これから寒くなるので野菜
25	月	クッキー、お茶	ごはん	ハンバーグ、野菜炒め、塩きゅうり、みそ汁	ふかし芋、牛乳	484	541	卒園記念写真撮影	の沢山入ったお味噌汁が
26	火	とんがりコーン、お茶	ふりかけ ごはん	豆腐の団子揚げ、三色胡麻和え、ミニトマト、スープ	りんご、チーズ	433	477		おすすめです。栄養バラン
27	水	おかき、お茶	パン	クリームシチュー、ウィンナーソテー、グリーンサラダ、巨峰	クッキー、トマトジュース、 ござかな	479	580	食育の日	スがとりやすくなりますよ。
28	木	ハーベスト、お茶	ごはん	アジフライ、千切りキャベツ、おかかブロッコリー、豚汁	炭酸饅頭、牛乳	530	619	※年長児おやつ作り	しっかり食べて元気に
29	金	芋けんぴ、お茶		おたのしみ				ニコニコデイ	登園しましょう！
30	土	ベジタベる、お茶	ごはん	チキンカレー、牛乳、果物	パン、麦茶	623	665		