

10月のこんだて

R6. 9. 26

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	火	ゼリー、じゃこ気分	ごはん	さばの味噌粕漬、きゃべつともやしのナムル、豚汁	チーズ蒸しパン、牛乳	564	560	身長体重測定	<p>気温も下がり始め、秋らしい 気候になってきました。これから は食欲の秋！里芋やさつま 芋、栗やぶどうなどおいしいも のが沢山。夏を乗り越えこども 達の食欲も増ってきます。この 機会に苦手だったものに挑戦 すると食べられるようになるか もしれません。冬に向けてしっ かり食べて寒さに負けない体 を作っていきましょう。</p>  <p>☆箸を使って食べられたらか つこいいですね。保育園では 遊びの中でいろいろなものを 箸で掴む練習をします。箸を持 ち始めるのは脳の指令が指先 まで到達する5歳頃になると 変な癖がつきにくいようです。 スプーンを親指、人差し指、中 指の3点で支える鉛筆持ちが 使えるになると一つの目 安になります。</p>
2	水	ウエハース、お茶	ごはん	タコライス、マカロニツナサラダ、おなかブロッコリー、スープ	ひじきせんべい、りんごジュース	473	519		
3	木	チーズ、お茶	ふりかけ ごはん	中華風厚揚げの煮物、エビシューマイ、塩きゅうり、スープ	フライドポテト、牛乳	566	718		
4	金	ビスコ、ジョア	めん	たぬきうどん、りんご(※以上児は袋詰め菓子)	中華ごま団子、牛乳	527	542	以上児運動会	
5	土	おかき、お茶	めん	ラーメン、牛乳、果物	ワッフル、麦茶	344	359		
7	月	おかき、お茶	ごはん	豆腐ハンバーグ、ウィンナー入り野菜炒め、塩きゅうり、スープ	バナナホットケーキ、牛乳	480	545		
8	火	とんがりコーン、お茶	ごはん	野菜コロッケ、コンビネーションサラダ、みそ汁	紅葉ヨーグルト、ルヴァン	438	470		
9	水	芋けんぴ、お茶	ごはん	マーボー豆腐、ホタテ風フライ、おなかブロッコリー、中華風コーンスープ	りんご、チーズ	433	486	避難訓練	
10	木	ブリッツ、お茶	ごはん	鶏肉のから揚げ、春雨サラダ、ミニトマト、みそ汁	おかき、豆乳ココア	506	554	理事長杯サッカー大会	
11	金	えびせん、お茶	ごはん	豚肉の八幡巻き、アメリカンサラダ、塩きゅうり、スープ	マカロニあべかわ、牛乳	562	650		
12	土	おかき、お茶	めん	焼きそば、スープ、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	350	383		
15	火	サッポロポテト、お茶	ごはん	さんまの蒲焼き風、秋の五色和え、のっぺい汁	炭酸まんじゅう、牛乳	468	527	※年長児おやつ作り	
16	水	おかき、お茶	ごはん	チキンカレー、コーンサラダ、福神漬け、りんご	コーンフレーク、牛乳	575	643		
17	木	ヨーグルト、レーズン	ごはん	ニラ豚混ぜごはん、さつま芋サラダ、ミニトマト、スープ	おふのラスク、ぶどうジュース	451	485		
18	金	ハーベスト、お茶	ふりかけ ごはん	八宝菜、味付け玉子、おなかブロッコリー、みそ汁	たまごケーキ、牛乳	475	524	食育の日(新米)	
19	土	おかき、お茶	めん	たぬきうどん、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	390	419		
21	月	チーズ、お茶	ごはん	肉じゃが、野菜入り納豆、きゃべつの昆布和え、みそ汁	マドレーヌ、牛乳	463	540	5歳児卒園記念撮影	
22	火	クッキー、お茶	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	やわらかプリン、えびせん	525	585		
23	水	ベジタべる、お茶	めん	ラーメン、ぎょうざ、ブロッコリーサラダ	おかき、ジョア	400	446	未満児生活発表会	
24	木	ビスケット、お茶	ゆかり ごはん	鱈の西京焼き、三色胡麻和え、ミニトマト、みそ汁	スイートポテト、牛乳	455	486		
25	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	手作りヨーグルト、アスパラガス	471	502		
26	土	おかき、お茶	めん	スパゲティ、スープ、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	405	446		
28	月	Caせんべい、お茶	わかめ ごはん	筑前煮、チキンナゲット、塩きゅうり、みそ汁	芋けんぴ、牛乳	476	560		
29	火	野菜かりんとう、お茶		お弁当	袋詰め菓子、牛乳			ニコニコデイ	
30	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、りんご	クッキー、トマトジュース	497	571	お誕生会	
31	木	ルヴァン、ジョア	ごはん	ポークピカタ、スパゲティサラダ、五目みそ汁	かぼちゃ饅頭、りんごジュース	565	578		