

10月のこんだて

R7. 9. 26

太田東保育園

日 曜日	1. 2才児		副 食	お や つ	エネルギー(kcal)		行事予定	メモ
	午前おやつ	主食			0.1.2才	3.4.5才		
1 水	クッキー、お茶	ごはん	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、牛乳	588	650	身長体重測定	涼しい夜が続き、秋らしい 気候になってきました。これ からは旬のさつま芋や栗、ぶ どうなどおいしいものが沢山 収穫されます。夏を乗り越え こども達の食欲も増してくま 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。
2 木	おかき、お茶	ごはん	豚肉といとこんの卵とじ、じゃが芋のカレー揚げ、塩きゅうり、五目みそ汁	クッキー、ジョア	500	511		
3 金	ベジタべる、お茶	ふりかけ ごはん	手作り春巻き、小松菜とひじきの和え物、ミニトマト、スープ	甘辛団子、牛乳	462	599		
4 土	おかき、お茶	めん	担々麺、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	375	414		
6 月	ルヴァン、ジョア	ごはん	アジフライ、秋の五色和え、けんちん汁	炭酸饅頭、牛乳	592	633	※年長児おやつ作り	
7 火	サッポロポテト、お茶	めん	みそラーメン、ぎょうざ、ブロッコリーサラダ	芋のつき揚げ、牛乳	450	548		
8 水	チーズ、お茶	ごはん	チキンピカタ、青菜とコーンのソテー、ミニトマト、豆乳スープ	シュガートースト、牛乳	489	597		
9 木	おかき、お茶	ふりかけ ごはん	中華風厚揚げの煮物、味付け玉子、塩きゅうり、スープ	オレンジゼリー、ブリッツ	439	455		
10 金	とんがりコーン、お茶	ごはん	ハンバーグ、野菜炒め、おかかブロッコリー、スープ	バナナホットケーキ、牛乳	472	546	避難訓練	
11 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	401	446		
14 火	ハーベスト、お茶	ごはん	鮭の塩焼き、ほうれん草ともやしのナムル、鶏ちゃんこ	かぼちゃ饅頭、牛乳	474	534		 ☆箸を使って食べられたらか っこいいですね。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。箸の 持ち始めるのは脳の指令が 指先まで到達する5歳頃に すると変な癖がつきにきいよ うです。スプーンを人差し指、 中指、親指の3点で支える鉛 筆持ちが使えるようになると ひとつの目安になります。
15 水	ウエハース、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	紅葉ヨーグルト、 アスパラガス	475	482		
16 木	おかき、お茶	めん	きのこうどん、ちくわとさつま芋の天ぷら、お浸し	野菜かりんとう、牛乳	423	479		
17 金	ゼリー、じゃこ気分	ごはん	肉じゃが、野菜入り納豆、昆布マヨブロッコリー、みそ汁	胚芽クッキー、牛乳	529	579		
18 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	342	373		
20 月	おかき、お茶	ごはん	栄養きんぴら、ホタテ風フライ、塩きゅうり、みそ汁	りんご、チーズ	382	421		
21 火	えびせん、お茶	ごはん	いがぐり揚げ、ひじきのサラダ、ミニトマト、スープ	さつま芋蒸しパン、牛乳	514	569	食育の日	
22 水	ビスコ、お茶	パン	フィッシュシチュー、春雨の和え物、巨峰	おかき、ココア豆乳	478	542		
23 木	ブリッツ、ジョア	ごはん	野菜と里芋の煮付け、エビシューマイ、おかかブロッコリー、みそ汁	ピザ風お好み焼き、牛乳	527	596		
24 金	ヨーグルト、レーズン	めん	肉味噌スパゲティ、フレンチサラダ、スープ	たい焼き、牛乳	432	472	3.4.5歳児運動会	
25 土	おかき、お茶	めん	ラーメン、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	327	355		
27 月	野菜かりんとう、お茶	ごはん	豆腐の団子揚げ、三色胡麻和え、塩きゅうり、みそ汁	マカロニあべ川、牛乳	465	537		
28 火	Caせんべい、お茶	ごはん	さばの味噌煮、五目ナムル、おかかブロッコリー、のっぺい汁	フルーツヨーグルト、 ルヴァン	503	548		
29 水	アスパラガス、お茶	わかめ ごはん	八宝菜、チキンナゲット、ミニトマト、みそ汁	おかき、りんごジュース	442	486		
30 木	チーズ、お茶	ごはん	エビフライ、タルタルソース、千切りきゃべつ、さつま芋汁	やわらかプリン、 ベジタべる	473	514	お誕生会	
31 金	とんがりコーン、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	たまごケーキ、牛乳	532	595	1歳児保育参加	