



10 がつ こんだてひょう



げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

どようび

28日のおやつは「かがくいひろし」さんが描いた絵本「だるまさんが」をイメージしたクッキーです😊 読書の秋！ 		1日	2日	3日	4日
		豆腐ロール 野菜ソテー すまし汁 ★牛乳・バウムクーヘン	ぶりのしょうが煮 切干大根サラダ みそ汁 ★ジョア・せんべい	スパゲティナポリタン ほうれん草のソテー コンソメスープ ★フルーツヨーグルト	牛乳 パン
6日(十五夜行事食)	7日	8日	9日	10日	11日
蒸し卵 芋の子汁 いんげんのごま炒め 十五夜デザート ★牛乳・肉まん	 秋の遠足	ひじきと豆腐のつくね マカロニサラダ みそ汁 ★ゆかりおにぎり・ほうじ茶	いわしの梅煮 白菜とりんごのサラダ 洋風みそ汁 ★牛乳・ビスケット	ピザトースト 白菜スープ ヤクルト ★ヨーグルト・せんべい	希望保育の日
13日	14日	15日	16日	17日	18日
 スポーツの日	ごぼうとベーコンの混ぜごはん サツマイモとリンゴのサラダ ワカメスープ ★ヨーグルト・パイ菓子	筑前煮 白菜ともやしの和え物 みそ汁 ★きな粉揚げパン・ジュース	さばの塩こうじ焼き ひじき炒め みそ汁 ★牛乳・ジャムサンド	ソース焼きめし わかめときゅうりの汁和え 春雨スープ ☆おたのしみおやつ☆	牛乳 パン
20日	21日	22日	23日	24日	25日
だし卵焼き キャベツのするめ和え 五目みそ汁 ★牛乳・りんご蒸しパン	みそラーメン 切干大根のナムル 野菜&フルーツジュース ★おさかなドック・ほうじ茶	 カレーの会	みそチキンカツ 大根なます みそ汁 ★牛乳・せんべい	雑穀ごはん たくあん 五目納豆 ひつつみ汁 ★ジャガ芋のボンデケーキ・麦茶	希望保育の日
27日	28日	29日	30日	31日	
ジャーマンオムレツ 小松菜のナムル みそ汁 ★牛乳・バナナ	こぎつねごはん 白菜とコーンのゴマサラダ みそ汁 ★だるまさんクッキー・麦茶	マーボートーフ ごぼうサラダ まいたけと卵のスープ ★フルーツミルク・小魚・せんべい	さばのみそ煮 コールスローサラダ とろろ昆布のすまし汁 ★牛乳・かぼちゃ蒸しパン	かきあげうどん 根菜サラダ 青りんごゼリー ★スイートポテト・ほうじ茶	



★★★今月のお弁当のいない日★★★



(3日・10日・14日・17日・21日・24日・28日・31日)

★7日は、秋の遠足です。全園児おかず入りのお弁当を持ってくるください。

★22日(水)は、カレーの会です。3歳以上児はごはんを忘れずに持たせてください😊

★10月の平均熱量(加リ-)は461 kcalです。

🌙十五夜(今年は10月6日です🌙)

十五夜にお月見をする際は、お団子やお餅、ススキ、里芋、柿、ぶどうなどをお供えします。「お供え」とは「神様に捧げる」、「神様もどうぞお食べになってくださいね」という意味です。もともと中国で行われていたもので、たくさんの美味しい食べ物が食べられることへの感謝の気持ちや、これからも美味しいものが食べられますようにという願いをこめてお供えする風習が、日本にも伝わったといわれています。