



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

 <p>★★★今月のお弁当のいない日★★★ (2日、6日、9日、13日、16日、20日、27日、30日)です。 ★24日(土)登園する際は、家庭からおにぎり、はし、おしぼりを お願いします。</p>		1日	2日	3日	
		うさぎハンバーグ かぼちゃのサラダ 芋の子汁 十五夜デザート ★牛乳・お月見だんご	きのおこわ ツナと蓮根のサラダ うずら卵のすまし汁 ★ヨーグルト	希望保育の日	
5日	6日	7日	8日	9日	10日
煮込みおでん もやしとれん草のお浸し みそ汁 ★牛乳・ビスコ	ゆかりごはん カレー肉じゃが キャベツのごま和え 白菜スープ ★フルーツ白玉	手作りがんも ナス炒り 細切野菜スープ ★青りんごゼリー・クッキー	さんまの生姜煮 れんこんのきんぴら すいとん汁 ★牛乳・バナナ	スープスパゲティ ごぼうサラダ ヨーグルト ★揚げ芋もち・ほうじ茶	運動会 
12日	13日	14日	15日	16日	17日
お好み焼き風卵 かぶのごま醤油和え みそ汁 ★牛乳・せんべい	鮭と野沢菜の混ぜごはん 大根なます きのこのすまし汁 ★リンゴマフィン・野菜ジュース	高野豆腐のキノコあんかけ さつま芋のひじき煮 押し麦スープ ★黒豆入り抹茶蒸しパン	さばのみそ煮 ひじきの華風和え けんちん汁 ★牛乳・きなこマカロニ	二色サンドイッチ グリーンサラダ トマトスープ ☆おたのしみおやつ☆	希望保育の日
19日	20日	21日	22日	23日	24日
野菜の巣ごもり卵 ほうれん草の和え物 みそ汁 ★牛乳・せんべい	麦ごはん 鶏肉のマーマレード焼き チョコレートサラダ ワカメと卵のスープ ★フルーチェ	カレーの会  ★きなこ揚げパン・ジュース	鮭のちゃんちゃ焼き さつま芋の甘煮 とろろ昆布のすまし汁 ★牛乳・がんづき	秋の遠足  ★ジョア・ビスケット	(おにぎり持参の日) 田舎汁 ヤクルト
26日	27日	28日	29日	30日	31日
蒸し卵とウインナーソテー マセドアンサラダ 豚汁 ★牛乳・ジャムサンドクッキー	三色どんぶり もやしとかまぼこの和え物 みそ汁 ★ホワイトポンチ	肉豆腐 かぶの昆布和え みそ汁 ★きつねおにぎり・麦茶	鮭のマリネ ミックスサラダ みそ汁 ★牛乳・ミニクリームパン	おかめうどん もやしと水菜のツナ和え バナナ ★じゃこトースト・麦茶	希望保育の日



★10月21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下さい！)
★10月23日(金)は、「秋の遠足」です。全園児おかず入りのお弁当をお願いします。
★10月の平均熱量は、504 kcal(和カロリー)です。

「早寝・早起き・朝ごはんをしっかり食べよう！」

朝ごはんは、元気に1日を過ごす為に欠かせない食事です。最近、夜型の生活が影響し、朝すっきり起きられず朝ごはんを食べずに登園する子どもが増えてきているそうです。子どもは、1回で食べられる量が限られているので、1食抜くと1日に必要なエネルギーが不足してしまいます。しっかり食べて登園しましょう！