



10月のこんだてひょう



宮古保育園
R02・9・25

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|----------------------------------|--------------------|----------|---------|-------------|----|----------|
| 午前 | <div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>チャレンジクッキング 14日に2歳児以上のお友だちみんなでクッキー作りを行います。三角巾・エプロン・マスクの準備をお願いします。</p> </div> | | | 1 | くだもの | 2 | クッキー 麦茶 | 3 | せんべい 麦茶 | | | |
| 昼食 | | | | 7日(水) パンの日(さくらんぼ組は園で用意します) ※食パンやロールパンを持たせてください。 9日(金) 歩け歩け遠足(手作り弁当) 14日(水) クッキー作り<チャレンジクッキング> 15日(木) おにぎりの日 (さくらんぼ組は園で用意します) 21日(水) 誕生会<完全給食> 28日(水) 手作り弁当 | 麦ごはん すき焼き風煮 卵焼き みそ汁 果物 | 麦ごはん サバの竜田揚げ なめ茸和え みぞれ汁 果物 | やきそば サラダ スープ 果物 | | | | | |
| 午後 | | | | Caせんべい 牛乳 | ヨーグルトパン 牛乳 | | | | | | | |
| 午前 | 5 | ソフトせんべい 麦茶 | 6 | ヨーグルト | 7 | ビスケット 麦茶 | 8 | ジャムパン 麦茶 | 9 | せんべい 麦茶 | 10 | クッキー 麦茶 |
| 昼食 | 麦ごはん 鶏挽肉の信田煮 海草サラダ みそ汁 果物 | 麦ごはん ししゃも揚げ ブロッコリーとトマトのサラダ みそ汁 果物 | パン～パンの日～ 鶏肉と野菜のトマト煮 もやしのナムル わかめスープ 果物 | 麦ごはん 高野豆腐とひき肉の煮物 ひじきサラダ みそ汁 果物 | 歩け歩け遠足 | | 三色丼 和え物 みそ汁 果物 | | | | | |
| 午後 | 卵サンド 牛乳 | しょうゆ団子 麦茶 | 芋のソフトクッキー 牛乳 | ヨーグルト Feウエハース | 袋がし 牛乳 | | | | | | | |
| 午前 | 12 | ラスク 麦茶 | 13 | クラッカー 麦茶 | 14 | わかめせん 麦茶 | 15 | ポーロ 麦茶 | 16 | ビスコ 麦茶 | 17 | せんべい 麦茶 |
| 昼食 | 麦ごはん 肉じゃが 小松菜の白和え みそ汁 果物 | 麦ごはん サバのカレー風焼き 胡瓜のピクルス みそ汁 果物 | 麦ごはん 野菜炒め 南瓜煮 里芋汁 果物 | おにぎり～おにぎりの日～ 唐揚げ 春雨サラダ コーンスープ 果物 | 麦ごはん アジのマリネ 切干大根煮 みそ汁 果物 | ハヤシライス サラダ スープ 果物 | | | | | | |
| 午後 | マフィン 牛乳 | せんべい 牛乳 | 手作りクッキー 牛乳 | 大学芋 牛乳 | カル鉄おにぎり 麦茶 | | | | | | | |
| 午前 | 19 | 蒸かし芋 麦茶 | 20 | 蒸しパン 麦茶 | 21 | ビスケット 麦茶 | 22 | クッキー 麦茶 | 23 | ヨーグルト | 24 | クラッカー 麦茶 |
| 昼食 | 麦ごはん 麻婆茄子 わかめサラダ そうめん汁 果物 | 麦ごはん タラフライ 南瓜サラダ 豆乳汁 果物 | おたんじょうかい | 麦ごはん カレーライス コールスローサラダ ニラ玉スープ 果物 | 麦ごはん サバと玉ねぎのみそ煮 サラスパサラダ みそ汁 果物 | オムライス サラダ スープ 果物 | | | | | | |
| 午後 | ジャムパン 牛乳 | きな粉おはぎ 麦茶 | お化けパン 牛乳 | ハリハリおにぎり 牛乳 | 揚げパン 牛乳 | | | | | | | |
| 午前 | 26 | ウエハース 麦茶 | 27 | 小魚せん 麦茶 | 28 | 小松菜せん 麦茶 | 29 | お焼き 麦茶 | 30 | 鉄入りビスケット 麦茶 | 31 | ビスコ 麦茶 |
| 昼食 | 麦ごはん 鶏肉と小松菜のクリーム煮 ごぼうサラダ スープ 果物 | 麦ごはん さんま焼き 五目煮 おかず汁 果物 | 手作りお弁当 | 麦ごはん 大根のうま煮 ピーマンのツナ和え みそ汁 果物 | 麦ごはん タラのマヨ焼き 大豆サラダ スープ 果物 | 手作りお弁当 | | | | | | |
| 午後 | クッキー 牛乳 | チーズパン 牛乳 | ソーセイジ蒸しパン 牛乳 | ご飯せんべい 牛乳 | 南瓜パイ 牛乳 | | | | | | | |

※献立表の赤字は未満児のみの献立です。
※材料の都合により献立の変更があります

食育目標 バランスよく食べることの大切さを知る。

0,1,2歳児～いろんな食品に興味を持ち、口にしたりする。
3歳以上児～いろんな食品に興味を持ち、苦手な物でも残さず食べようとする。

