



# 10月のこんだてひょう



宮古保育園  
R05・9・25

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	2 ラスク 麦茶	3 クラッカー 麦茶	4 ホットケーキ 麦茶	5 ウエハース 麦茶	6 小魚せん 麦茶	7 せんべい 麦茶
昼食	麦ごはん ブロッコリー チーズハンバーグ もやしのナムル 卵スープ 果物	麦ごはん トマト アジフライ 小松菜のシラスサラダ みそ汁 果物	麦ごはん 和え物 高野豆腐の煮物 マカロニサラダ みそ汁 果物	麦ごはん ひじき煮 チーズオムレツ キャベツの中華サラダ わかめスープ 果物	パン〜パンの日〜 卵焼き 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ 野菜スープ 果物	チャーハン サラダ スープ 果物
午後	焼きおにぎり 牛乳	ジャムパン 牛乳	ご飯せんべい 牛乳	南瓜のソフトクッキー 牛乳	フルーツヨーグルト	
午前	9 スポーツの日	10 蒸かし芋 麦茶	11 枝豆ビスケット 麦茶	12 お焼き 麦茶	13 小松菜せん 麦茶	14 ウエハース 麦茶
昼食	 スポーツの日	麦ごはん ふりかけ 鮭と切干大根あんかけ ほうれん草のごま和え みそ汁 果物	麦ごはん 南瓜煮 酢豚 三色ナムル 春雨スープ 果物	麦ごはん 鮭フレーク 野菜炒め 卵焼き みそ汁 果物	歩け歩け 遠足 	焼きそば サラダ スープ 果物
午後	スポーツの日	Caせんべい 牛乳	もちもちスイーツポテト 牛乳	今川焼き 牛乳	袋がし 麦茶	
午前	16 バナナクッキー 麦茶	17 ポーロ 麦茶	18 ヨーグルト	19 蒸しパン 麦茶	20 わかめせん 麦茶	21 クッキー 麦茶
昼食	麦ごはん 枝豆 しゅうまい 小松菜ナムル サンラータン 果物	麦ごはん 納豆 たらのマヨ焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁 果物	麦ごはん 粉ふき芋 麻婆豆腐 鶏ささ身サラダ 豆乳汁 果物	麦ごはん トマト さばのカレー焼き サラスパサラダ スープ 果物	 おたんじょうかい	三色丼 和え物 みそ汁 果物
午後	芋まんじゅう 牛乳	チーズ蒸しパン 牛乳	大学芋 牛乳	せんべい 牛乳	お化けパン 牛乳	
午前	23 ジャムパン 麦茶	24 胡麻クッキー 麦茶	25 チーズクラッカー 麦茶	26 くだもの	27 やき芋クッキー 麦茶	28 せんべい 麦茶
昼食	麦ごはん さつま芋煮 鶏挽肉の信田煮 わかめサラダ みそ汁 果物	おにぎり〜おにぎりの日〜 鯖のチーズ焼き 磯和え 南瓜サラダ スープ 果物	麦ごはん ほうれん草ソテー 肉じゃが なめ苺和え みそ汁 果物	麦ごはん 卵焼き 高野豆腐の肉詰め きのこの和え物 みそ汁 果物	麦ごはん 鮭フレーク 唐揚げの野菜あんかけ 小松菜と厚揚げの煮びたし みそ汁 果物	スパゲティ サラダ スープ 果物
午後	ゴママフィン 牛乳	コーンマヨのカップケーキ 牛乳	手作りクッキー 牛乳	カル鉄おにぎり 牛乳	Feウエハース ヨーグルト	
午前	30 じゃがクッキー 麦茶	31 ヨーグルト	 <p><b>チャレンジクッキング</b> 25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>			
昼食	麦ごはん 枝豆 チキン南蛮 大根ナムル コーンスープ 果物	麦ごはん トマトサラダ あさりのポテトグラタン ピーマンのツナサラダ スープ 果物				
午後	ポテトサンド 牛乳	南瓜パイ 牛乳	 <p>6日(金) パンの日 さくらんぼ組は園で用意します。 13日(金) 手作りお弁当 20日(金) 誕生会&lt;完全給食&gt; 24日(火) おにぎりの日 さくらんぼ組は園で用意します。 25日(水) チャレンジクッキング クッキー作り</p>			

※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事の大切さを知る。

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。

