



10月のこんだてひょう



宮古保育園
R06・09・25

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前		1	2	3	4	5
昼食		ラスク 麦茶 麦ごはん 筑前煮 ブロッコリーの酢味噌和え みそ汁 果物	ウエハース 麦茶 麦ごはん チキン南蛮 なめたけ和え わかめスープ 果物	ビスケット 麦茶 麦ごはん 鶏肉と大豆の揚げ煮 ひじきサラダ みそ汁 果物	胡麻クッキー 麦茶 麦ごはん 鮭のムニエル ささ身サラダ 卵スープ 果物	せんべい 麦茶 五目うどん 和え物 牛乳 果物
午後		大学芋 牛乳	しとぎもち 牛乳	トマトチーズ蒸しパン 牛乳	Feウエハース ヨーグルト	
午前	7	8	9	10	11	12
昼食	ヨーグルト 麦ごはん 野菜炒め 卵焼き みそ汁 果物	手作りお弁当 麦ごはん 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーのジャコサラダ みそ汁 果物	クラッカー 麦茶 麦ごはん 厚揚げの中華煮 小松菜のツナサラダ みそ汁 果物	お焼き 麦茶 麦ごはん 厚揚げの中華煮 小松菜のツナサラダ みそ汁 果物	バナナクッキー 麦茶 麦ごはん カレーライス サラバサラダ 春雨スープ 果物	
午後	Caせんべい 牛乳	クッキー 牛乳	乾パンかりんとう 牛乳	クリームパン 牛乳		
午前	14	15	16	17	18	19
昼食		スポーツの日 おにぎり～おにぎりの日～ 鯖の白菜あんかけ 南瓜サラダ 豆乳汁 果物	くだもの 麦ごはん 酢豚 小松菜のナムル スープ 果物	枝豆ビスケット 麦茶 麦ごはん 松風焼き キャベツのおかか和え みぞれ汁 果物	小松菜せん 麦茶 麦ごはん サバのカレー風焼き 三色和え 豆腐の旨煮 果物	ウエハース 麦茶 オムライス サラダ スープ 果物
午後			チーズパン 牛乳	ハリハリおにぎり 牛乳	丸ごとバナナ 牛乳	フルーツヨーグルト
午前	21	22	23	24	25	26
昼食	ジャムパン 麦茶 麦ごはん 唐揚げの野菜あんかけ トマトサラダ みそ汁 果物	おたんじょうかい 麦ごはん 高野豆腐煮 小松菜のジャコサラダ みそ汁 果物	ポーロ 麦茶 麦ごはん 鶏肉のトマト煮 海藻サラダ スープ 果物	ヨーグルト パン～パンの日～ 鶏肉のトマト煮 海藻サラダ スープ 果物	親子遠足 	クッキー 牛乳 焼きそば サラダ スープ 果物
午後	せんべい 牛乳	お化けパン 牛乳	今川焼き 牛乳	南瓜のソフトクッキー 牛乳		
午前	28	29	30	31	<div style="border: 2px dashed red; padding: 5px;"> 8日(火) 手作り弁当 15日(火) おにぎりの日(さくらんぼ組は園で用意します) 22日(火) 誕生会<完全給食> 24日(木) パンの日(さくらんぼ組は園で用意します) </div>	
昼食	蒸しパン 麦茶 麦ごはん カレー風肉じゃが ほうれん草の白和え みそ汁 果物	マフィン 麦茶 麦ごはん サバと大豆の煮物 三色ナムル みそ汁 果物	くだもの 麦ごはん 根菜のうま煮 キャベツのツナサラダ みそ汁 果物	ツナお焼き 麦茶 麦ごはん ししゃものゴマ揚げ 磯和え みそ汁 果物		
午後	ジャムパン 牛乳	スイートポテト 牛乳	クッキー 牛乳	ジャコおにぎり 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る場合があります。

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、苦手な物でも食べようとする。

		未満児	以上児
エネルギー (kcal)	目標量	450	380
	平均	459	381
食塩 (g)	目標量	1.4	1.6
	平均	1.4	1.6

※未満児は午前おやつ・ごはんを含みます。