



10月のこんだてひょう



宮古保育園
R07・9・25

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日			
午前				未満児	以上児	1	くだもの	2	ヨーグルト	3	ポーロ 麦茶	4	
昼食		エネルギー (kcal)	目標量	450	380	麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ポテトサラダ みそ汁 果物		麦ごはん 和風ミートローフ 納豆和え みそ汁 果物		麦ごはん カレーライス サラスパサラダ わかめスープ 果物			
			平均	490	404								
午後		※未満児は午前おやつ・ごはんを含みます。					カル鉄おにぎり 牛乳		どら焼き 牛乳				
午前	6	えびせん 麦茶	7	ホットケーキ 麦茶	8	蒸し芋 麦茶	9	小松菜せん 麦茶	10	クラッカー 麦茶	11	クッキー 麦茶	
昼食	麦ごはん 煮込みハンバーグ 小松菜のお浸し スープ 果物		麦ごはん 高野豆腐の卵とし カラフルサラダ みそ汁 果物		麦ごはん サバのカレー風焼き ブロッコリーのジャコ和え みそ汁 果物		 おたんじょうかい		パン～パンの日～ トマトのチンジャオロース 卵焼き 南瓜スープ 果物		三色丼 牛乳 果物		
午後	しょうゆ団子 牛乳		芋のソフトクッキー 牛乳		ごへいもち 牛乳		お化けバナナ 牛乳		ヨーグルト Feウエハース				
午前	13	スポーツの日	14	マフィン 麦茶	15	芋もち 麦茶	16	枝豆ビスケット 麦茶	17	ウエハース 麦茶	18	ポーロ 麦茶	
昼食			麦ごはん ギョーザ 生揚げときのこの煮物 スープ 果物		麦ごはん 親子丼風煮 胡瓜の酢の物 みそ汁 果物		麦ごはん 肉団子のホクホク煮 さつま芋サラダ みそ汁 果物		 歩け歩け 遠足		焼きそば サラダ 牛乳 果物		
午後			クッキー 牛乳		チーズパン 牛乳		ピザトースト 牛乳		袋菓子 牛乳				
午前	20	お焼き 麦茶	21	胡麻クッキー 麦茶	22	ビスケット 麦茶	23	ヨーグルト	24	小魚せん 麦茶	25	せんべい 麦茶	
昼食	麦ごはん ブロッコリーグラタン 三色ナムル スープ 果物		麦ごはん 厚揚げの中華煮 マカロニサラダ みそ汁 果物		麦ごはん チリコンカン風煮 小松菜のしらすサラダ みそ汁 果物		おにぎり～おにぎりの日～  さわら大豆の煮物 南瓜サラダ みそ汁 果物		麦ごはん メンチカツ すき昆布煮 みそ汁 果物		五目うどん 和え物 牛乳 果物		
午後	せんべい 牛乳		ジャムパン 牛乳		手作りのクッキー 牛乳		野菜のパウンドケーキ 牛乳		フルーツヨーグルト				
午前	27	ラスク 麦茶	28	くだもの	29	蒸かし芋 麦茶	30	わかめせん 麦茶	31	ジャムパン 麦茶	9日(木)誕生会＜完全給食＞ 10日(金)パンの日 さくらんぼ組は園で用意しま す。 17日(金)手作りお弁当 23日(木)おにぎりの日		
昼食	麦ごはん 鶏肉の胡麻みそ焼き ほうれん草の中華風お浸し すまし汁 果物		麦ごはん 八宝菜 切干大根煮 みそ汁 果物		麦ごはん 豆腐の肉あんかけ ポテトサラダ みそ汁 果物		麦ごはん サバのみそ焼き なめたけ和え みそ汁 果物		麦ごはん 唐揚げの野菜あんかけ ひじきサラダ スープ 果物				
午後	Caせんべい 牛乳		ちんすこう 牛乳		ごはんせんべい 牛乳		クリームパン 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

チャレンジクッキング(22日)
クッキー作りにチャレンジします。エプロン・三角巾・マスクの準備をお願いします。