



10月のこんだてひょう



宮古保育園
R08・09・25

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	9日（金）手作りお弁当 16日（金）パンの日 さくらんぼ組は園で用意します。 20日（火）誕生会＜完全給食＞ 27日（火）おにぎりの日 さくらんぼ組は園で用意します。			1 ヨーグルト	2 ほうれん草ビスケット 麦茶	3 運動会
昼食				麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き もやしのナムル すまし汁 果物	麦ごはん カレーオス サラスバサラダ スープ 果物	
午後				焼きビーフン 牛乳		
午前	5 くだもの	6 ウエハース 麦茶	7 お焼き 麦茶	8 小魚せんべい 麦茶	9 ビスケット 麦茶	10 せんべい 麦茶
昼食	麦ごはん しゅうまい 春雨サラダ わかめスープ 果物	麦ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーのジャコサラダ スープ 果物	麦ごはん 鰯とごぼうの煮物 カラフルサラダ 豆乳汁 果物	麦ごはん チーズオムレツ ひじきサラダ スープ 果物		中華丼 和え物 牛乳 果物
午後	丸ごとバナナ 牛乳	卵サンド 牛乳	チーズスコーン 牛乳	ハリハリおにぎり 牛乳	袋菓子 麦茶	
午前	12 スポーツの日	13 芋もち 麦茶	14 小松菜せん 麦茶	15 蒸しパン 麦茶	16 鉄入りビスケット 麦茶	17 クッキー 麦茶
昼食		麦ごはん 筑前煮 なめたけ和え みそ汁 果物	麦ごはん 厚揚げのケチャップ煮 さつま芋サラダ スープ 果物	麦ごはん サバのカレー風焼き 南瓜サラダ すまし汁 果物	パン～パンの日～ ボークビーンズ トマトの酢味噌和え スープ 果物	親子丼 和え物 牛乳 果物
午後		せんべい 牛乳	源氏パイ 牛乳	ピザトースト 牛乳	フルーツヨーグルト	
午前	19 ジャムパン 麦茶	20 わかめせん 麦茶	21 ホットケーキ 麦茶	22 くだもの	23 やきいもクッキー 麦茶	24 ポーロ 麦茶
昼食	麦ごはん ロールキャベツ 小松菜のツナサラダ 卵スープ 果物		麦ごはん 鰯のもやしあんかけ 納豆和え みそ汁 果物	麦ごはん 高野豆腐煮 ブロッコリーのおかか和え みそ汁 果物	麦ごはん チンジャオロース 卵焼き わかめスープ 果物	スパゲティ サラダ 牛乳 果物
午後	クッキー 牛乳	お化けパン 牛乳	芋まんじゅう 牛乳	チーズおにぎり 牛乳	クリームパン 牛乳	
午前	26 ラスク 麦茶	27 ヨーグルト	28 ポーロ 麦茶	29 バナナクッキー 麦茶	30 マフィン 麦茶	31 ビスケット 麦茶
昼食	麦ごはん コロッケ マカロニサラダ スープ 果物	おにぎり～おにぎりの日～ サバと大豆の煮物 カラフルサラダ みぞれ汁 果物	麦ごはん カレー風肉じゃが キャベツの中華サラダ みそ汁 果物	麦ごはん 南瓜グラタン 小松菜のシラスサラダ スープ 果物	麦ごはん おでん ささ身サラダ すまし汁 果物	五目うどん 和え物 牛乳 果物
午後	Caせんべい 牛乳	シュガーラスク 牛乳	手作りクッキー 牛乳	しょうゆ団子 牛乳	Feウエハース ヨーグルト	

食育目標

決まった時間にしっかり食べる。

0.1.2歳児～お腹の空くリズムができ、食事を楽しみに待ち食べる。
3歳以上児～一定の時間内に食べ終わることが出来るようになる。

		未満児	以上児
エネルギー (kcal)	目標量	450	400
	平均	480	401
食塩 (g)	目標量	1.2	1.5
	平均	1.5	1.7

※未満児は午前おやつ・ごはんを含みます。

チャレンジクッキング

(28日)

クッキー作りにチャレンジします。エプロン・三角巾・マスクの用意をよろしくお願いいたします