



たんぽぽ組 ひまわり組 ふじ組

いわさきこども園

	月	火	水	木	金	土
						1
午前	<div data-bbox="315 318 658 608" data-label="Text"> <p>～お弁当デーのお知らせ～ 19日(水)はお弁当・おしぼり・おはしの準備をお願いします。ご協力おねがいします。 今月のご飯のいらない日は21日(金)です。</p> </div>				<p>～かんたんレシピ・シーチキンふりかけ～ ツナ缶をざるにあげ、油を切ってよくほぐしておく。フライパンに少々の水と醤油と砂糖を入れ、バラバラになるまで炒りあげる。冷めたら胡麻や青のりをたっぷり入れ、よく混ぜ合わせて出来上がり。</p>	<p>幼児牛乳 ポークカレー マカロニサラダ デザート</p>
昼食		<p>朝晩を通してずいぶん涼しくなってきましたが、秋は気候の変わり目でもあるため、夏の疲れが出て体調を崩しやすいときもあります。十分な栄養を摂ることはもちろんですが、しっかり睡眠をとり体を休めることも大切です。園の行事なども多いので、意識して早目に寝るように心がけ、朝ごはんをしっかり食べて一日を元気に過ごしましょう。</p>			<p>幼児牛乳 せんべい</p>	
午後						
	3	4	5	6	7	8
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ぶどうジュース	幼児牛乳
昼食	<p>納豆 エリンギのスープ 厚焼卵 大根の和風和え パイン缶</p>	<p>茄子の味噌汁 ほっけの焼魚 きんぴらごぼう ヤクルト</p>	<p>しそ昆布 ワントンスープ おでん風煮 バナナ</p>	<p>ふりかけ えのきの味噌汁 ハムチーズサンド コールスローサラダ コンポート</p>	<p>ハッシュドポーク 中華和え ホワイトミニー</p>	<p>もやしの味噌汁 いわしの梅煮 ほうれん草と人参の胡麻和え デザート</p>
午後	牛乳 スイートデニッシュ	牛乳 小魚せんべい	お茶 ミニたいやき	幼児牛乳 えびせん	牛乳 チーズ しろいふうせん	幼児牛乳 せんべい
	10	11	12	13	14	15
午前	オレンジジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	<div data-bbox="2208 1014 2414 1188" data-label="Image"> </div>
昼食	<p>さつまいもの味噌汁 煮魚 切干大根煮 ラフランスゼリー</p>	<p>うどん入りすまし汁 味付け海苔 筑前煮 みかん缶</p>	<p>梅干 南瓜ポタージュ 鶏肉と野菜の味噌炒め グレープフルーツ</p>	<p>キャベツの味噌汁 すき焼き風煮 バナナ</p>	<p>挽肉カレー ツナサラダ ミニトマト げんきヨーグルト</p>	
午後	牛乳 リラックマせんべい	牛乳 手作りメロンパン風	牛乳 ホームパイ	牛乳 フライドポテト	幼児牛乳 純米せんべい	
	17	18	19	20	21	22
午前	<p>敬老の日</p> <div data-bbox="452 1352 562 1458" data-label="Image"> </div>	<p>牛乳 鮭フレーク コンソメスープ オムレツ 春雨サラダ ヤクルト</p>	<p>お弁当デー</p> <div data-bbox="1083 1362 1193 1487" data-label="Image"> </div> <p>デザートにりんごジュースを準備しています</p>	<p>ぶどうジュース なめこの味噌汁 鯖のカレー焼き キャベツのソース炒め コンポート</p>	<p>～ごはんのいらない日～</p> <div data-bbox="2058 1342 2154 1439" data-label="Image"> </div> <p>誕生会 栗ごはん すまし汁 うさぎのハンバーグ パスタと野菜ケチャップ炒め 十五夜ゼリー</p>	<p>幼児牛乳 ふりかけ シチュー 豚肉と野菜炒め デザート</p>
昼食						
午後			幼児牛乳 大学芋	牛乳 まがりせんべい	ヨーグルト和え ミレービスケット	牛乳 ケーキ
	24	25	26	27	28	29
午前	<p>振替休日</p> <div data-bbox="452 1661 589 1767" data-label="Image"> </div>	<p>幼児牛乳 庄内麩の味噌汁 鶏肉の唐揚げ おひたし すりおろしりんごゼリー</p>	<p>牛乳 カレー納豆 肉だんごスープ 野菜とベーコン卵炒め オレンジ</p>	<p>牛乳 豚汁 塩鮭の焼魚 ひじき入り炒り豆腐 ぶどう</p>	<p>牛乳 中華スープ 親子煮 グレープフルーツ</p>	<p>幼児牛乳 シーチキンカレー 和風サラダ デザート</p>
昼食						
午後			お茶 だらやき	幼児牛乳 小魚アーモンド	牛乳 たべっこどうぶつ	牛乳 クリームブッセ

