



以上児(たんぼぼ組 ひまわり組 ふじ組)

いわさきこども園

	月	火	水	木	金	土
午前	暑かった夏も終わり、過ごしやすい季節がやってきました。			*20日…ごはんのいらない日		1
昼食	秋は、いろいろなことに集中できる良い季節ですが、天気によって気温差もあり、体調も崩しやすくなります。豊富な食材をバランス良く取り入れた食事を心がけ、免疫力を高めるようにしましょう。これから新米・魚・野菜・きのこ・果物など、おいしさや栄養が増す時期です。			*28日…おにぎりデー (持ち物) おにぎり…お弁当箱に入れてください おわん・お箸・おしぼり・レジャーシート		幼児牛乳 さつま芋の味噌汁 さばの塩焼き 胡麻和え デザート
午後	おいしい食材をたくさん取り入れて元気にすごしましょう。					幼児牛乳 せんべい
	3	4	5	6	7	8
午前	牛乳	牛乳	牛乳	幼児牛乳	牛乳	幼児牛乳
昼食	しらすふりかけ 小松菜の味噌汁 おでん風煮 ヨーグルト	ハッシュドポーク マカロニサラダ ヤクルト400LT	きつねうどん風すまし汁 コーンコロッケ おかか和え ホワイトミニ	かぶの味噌汁 ほっけの焼魚 切干大根サラダ オレンジ	かきたまスープ 鶏肉の胡麻味噌焼き しょうゆフレンチ グレープフルーツ	白玉麩の味噌汁 ひじき入り卵焼き 和風サラダ デザート
午後	梨 ミレービスケット	豆乳プリン さっぱり塩せんべい	幼児牛乳 クッキー	牛乳 かがみせんべい	宝石ゼリー	幼児牛乳 せんべい
	10	11	12	13	14	15
午前		幼児牛乳	りんごジュース	牛乳	幼児牛乳 焼き芋	幼児牛乳
昼食		わかめスープ ナゲット&ミートボール ブロッコリー トマト ももゼリー	えのきの味噌汁 さばの香り焼き ポテトサラダ オレンジ	庄内麩の味噌汁 ヒレカツ うまっこりー ヤクルト	ポークカレー フレンチサラダ 野菜ジュース	シチュー 肉だんごの野菜あんかけ デザート
午後		プッチンプリン 揚一番	牛乳 お絵かきパン	幼児牛乳 ばかうけせんべい	幼児牛乳 スイートポテト	幼児牛乳 せんべい
	17	18	19	20	21	22
午前	牛乳	牛乳	牛乳	ぶどうジュース *ごはんのいらない日*	牛乳	幼児牛乳
昼食	たらこふりかけ 長芋の味噌汁 しゅうまい ひじき煮 すりおろしりんごゼリー	洋風呉汁 赤魚煮魚 彩り野菜 りんご	なめこうどん入りスープ カレー肉じゃが バナナ	ピラフ コンソメスープ グラタン ブルーベリーゼリー	豚汁 野菜とベーコンの卵炒め ヤクルト	もやしの味噌汁 いわしの梅煮 甘酢野菜 デザート
午後	幼児牛乳 小魚アーモンドせんべい	牛乳 ミニあんパン	牛乳 フライドポテト	牛乳 スティックシュークリーム	牛乳 塩せんべい	幼児牛乳 せんべい
	24	25	26	27	28	29
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	幼児牛乳	幼児牛乳
昼食	海苔佃煮 ワントンスープ インド煮 みかん缶	舞茸の味噌汁 さんま煮魚 きんぴらごぼう バナナ	チキンカレー 中華サラダ オレンジジュース	すまし汁 ハンバーグ ほうれん草としめじソテー ミニ青りんごゼリー	芋の子汁 ぶどうジュース おにぎりデー (ご協力おねがいします)	わかめとうどん入りスープ 鶏肉の照り焼き 海苔和え デザート
午後	牛乳 バームクーヘン	フルーツポンチ	牛乳 アップルパイ	牛乳 黒糖ミルクせんべい	ヨーグルト ウエファース	幼児牛乳 せんべい
	31	<b>かんたん人参ピラフ</b> ~炊くだけのかんたんごはんです。園では今月20日を予定しています~ 				~ 令和4年度栄養量 ~
午前	牛乳					目標 10月
昼食	南瓜ポタージュ ふりかけ ビーフンと野菜のカレー炒め ハロウィンパバロア					材料 米3合 人参50g 玉ねぎ100g コンソメ15g 塩少々 油20g
午後	牛乳 押しもち黒みつけかけ					



|

|

|