

10月 よていこんだてひょう



過ごしやすい季節を迎えました。そしてさつまいものおいしい季節になりました。年長さんは、10月25日(金)に芋掘り遠足に出かけます。年中さんや年少さんは、園外保育で秋みつけにでかけますね。子ども達は、芋掘り遠足を心待ちにしています。今年は天候もよかったですので、大きなお芋がたくさん収穫できると思います。そして10月は、園庭で焼き芋会をして、みんなでほくほくして甘くて美味しい石焼き芋を、いただきます。



※牛乳・お茶は、毎日つきます。

月平均の栄養価 エネルギー 505kcal 蛋白質 18.5g Ca 239mg 食塩相当 1.7g

2019年10月 豊幼稚園

日	曜日	こんだて	おやつ	赤の食品 からだをおおさくする	黄の食品 エネルギーになる	緑の食品 びょうきをおさくす	調味料
1	火	ちゅうかおこわ はるさめサラダ ミニトマト パナナ	しろいふうせん	ぶたミンチ ハム たまご ぎゅうにゅう	もちごめ こめ むきぐり はるさめ ごまあぶら さんおんとう	にんじん たけのこ ビーマン パブリカ ホールコーン もやし きゅうり パナナ ミニトマト	しょうゆ とりガラスープ こめす しお
2	水	うめしらすごはん かんとくに りんご	ラムネがし	しらすぼし とりもも ちくわ はんぺん うずらたまご かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ ざらめ さといも こんにやく	うめぼし だいこん にんじん キャベツ りんご	しょうゆ みりん さけ しお
3	木	マーボーどうふどんぶり あずきかんでん		どうふ ぶたミンチ あかみそ あずき こなかんでん ぎゅうにゅう	こめ ざらめ かつくりこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ なす	みりん さけ トウバンジャン
4	金	ひじきごはん えだまめ しろみそしる オレンジ	おかきもち	とりこま あぶらあげ ひじき どうふ ぶたばら かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ ざらめ にんじん ごぼう しめじ	だいこん たまねぎ えのきたけ えだまめ オレンジ	しょうゆ みりん しろみそ さけ
7	月	くりおこわ ミニゼリー とうがんのかきたまスープ キャンディチーズ	ビスコ	あずき とりもも どうふ たまご かつおぶし こんぶ チーズ ぎゅうにゅう	もちごめ こめ むきぐり くろごま かつくりこ	とうがん にんじん たまねぎ しめじ	しょうゆ みりん さけ しお
8	火	ミネストローネ コロッケ なし	バターコッペ	とりもも コロッケ ぎゅうにゅう	バターコッペ じゃがいも オリーブオイル	ホールトマト たまねぎ にんじん セロリ にんにく だいこん キャベツ なし	ケチャップ コンソメパウダー しお
9	水	ビビンバ わかめスープ きなこまめ	きくサブレ	あいびきミンチ どうふ かつおぶし こんぶ わかめ だいず きなこ ぎゅうにゅう	こめ ざらめ ごまあぶら さんおんとう	にんじん ぜんまい ほししいたけ にんにく さやいんげん はくさいキムチ たまねぎ だいこん	しょうゆ みりん さけ しお
10	木	キャロットピラフ カラフルやさいスープ みかん	きなこもち	とりこま むきえび ぶたばら こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ オリーブオイル かぼちゃ パブリカ ビーマン はくさい みかん	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース	コンソメパウダー しお にんじんジュース しろワイン
11	金	ごはん カップなっとう けんちんじる かき	みそはんげつ	なっとう とりもも どうふ こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな	だいこん にんじん かき	しょうゆ みりん さけ しお
15	火	ゆかりごはん ごもくきんぴら ぶたじる りんご	ワッフルサブレ	ぶたミンチ はんぺん ぶたばら にぼし どうふ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ いとこんにやく ざらめ だいこん はくさい えのきたけ ねぎ りんご	ゆかり さきがごぼう にんじん だいこん	しょうゆ みりん さけ しお
16	水	ちらしずし あじつけのり すましじる オレンジ	まるだいずせんべい	たまご こうやどうふ あじつけのり こんぶ かつおぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ ざらめ とうがん もやし ねぎ オレンジ	にんじん ほししいたけ かんぴょう だいこん	しょうゆ みりん さけ こめす しお
17	木	かぼちゃのポタージュスープ とりてばもとにつけ おさつスティック	ミルクフレンチ	ぶたもち とりてばもと ぎゅうにゅう	ミルクフレンチ サラダあぶら ざらめ じゃがいも さつまいも	かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ グリンピース	シチューのもと(乳不使用) しょうゆ みりん さけ
18	金	ごもくやきそば とうにゅうプリン みかん		ぶたこま ちくわ とうにゅうプリン ぎゅうにゅう	やきそば サラダあぶら みかん	キャベツ にんじん たまねぎ もやし	ウスターソース さけ しろしょうゆ みりん
23	水	きのこおこわ ミニゼリー やさいスープ さつまいものてんぷら	ホームパイ	ぶたもち あぶらあげ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	もちごめ こめ サラダあぶら さつまいも	しめじ まいたけ ほししいたけ にんじん だいこん ねぎ こまつな はくさい	しょうゆ みりん さけ しお
28	月	(年中・少さん献立) ごはん はっぼうさい しぼりたて牛乳ヨーグルト りんご	おにぎりせんべい	ぶたもち うずらたまご ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ ごまあぶら かつくりこ りんご	はくさい キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ	しょうゆ みりん とりがらスープ しお
29	火	とうがんにくだんごスープ フルーツかんでん ミニフィッシュ	しょうコッペ	とりミンチ どうふ こざかな こなかんでん ぎゅうにゅう	しょうコッペ ぼんこ みかんかん ももかん バインかん	とうがん にんじん たまねぎ もやし	コンソメパウダー しお
30	水	キーマカレー かぼちゃのサラダ ボイルウインナー	ほしたべよ	ぶたミンチ ウインナー ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら さつまいも	たまねぎ にんじん ビーマン ホールトマト にんにく かぼちゃ きゅうり ほしぶどう	カレールー ソース マヨネーズ(卵不使用)
31	木	やきいも キャンディチーズ ほうとう みかん ヤクルト	ハロウィンデザート	とりもも かまぼこ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう チーズ ヤクルト	ほうとうめん さつまいも こまつな みかん	かぼちゃ にんじん はくさい ねぎ ほししいたけ	ミックスみそ みりん さけ しお

※ 25(金)のおやつは、りんごジュースを予定しています。

○ 都合により、献立を変更する場合があります。

※ 28(月) 年長さんは、芋掘り予備日のため、お弁当・水筒の用意をお願いします。おやつは、うさぎのまくら(ミルク金時)とオレンジジュースです。