# １０がつのこんだて

社会福祉法人 江刺保育園

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 未:熱/蛋/脂 | 478Kcal／20.1g／9.2g | 474Kcal／18.2g／13.7g | 267Kcal／7.6g／14.1g | 480Kcal／20.7g／13.1g | 476Kcal／15.3g／16.7g | |
| 以:熱/蛋/脂 | 413Kcal／22.5g／10.7g | 387Kcal／18.2g／14.9g | 267cal／7.6g／14.1g | 414Kcal／22.6g／14.2g | 414Kcal／16.0g／20.2g | |
| 未満児午前おやつ | おこさませんべい<br>むぎちゃ | ぎゅうにゅう(80) | ぎゅうにゅう(100) | ぎゅうにゅう(100) | おこさませんべい(やさい)<br>むぎちゃ | |
| 未満児主食 | むぎごはん | むぎごはん | むぎごはん | むぎごはん | | |
| 昼食 | **2**<br>ささみフライ<br>きりぼしだいこんのごまずあえ<br>カラフルスープ<br>りんご | **3**<br>あげししゃも<br>あぶらあげともやしのカレーいため<br>なめこじる<br>ぶどう | **4**<br>みかん | **5**<br>ゆでぶたのしょうゆドレッシング<br>かぼちゃのいとこに<br>ごまなっとう<br>れんこんスープ<br>なし | **6**<br>がんばろうランチ<br>おこさまランチふうプレート<br>きになるやさいミニ<br>(アップル&キャロット)<br>幼児組は白ごはん持参 | **7**<br>運動会<br>(江刺中央体育館)<br>袋詰め菓子 |
| 午後おやつ | むぎちゃ<br>あずきすいとん<br>ミニぎゅうにゅう | むぎちゃ<br>くりいりむしケーキ<br>ぎゅうにゅう(未100 以200) | むぎちゃ<br>せんべい<br>ぎゅうにゅう(未100 以200) | むぎちゃ<br>おからがんづき<br>ぎゅうにゅう(未100 以200) | えいごビスケット<br>ミニぎゅうにゅう | |
| 未:熱/蛋/脂 | | 469Kcal／17.6g／13.7g | 467Kcal／19.0g／12.5g | 474Kcal／16.4g／11.9g | 475Kcal／19.6g／17.4g | 414Kcal／18.1g／13.0g |
| 以:熱/蛋/脂 | | 399Kcal／18.2g／15.2g | 384Kcal／20.0g／13.7g | 414Kcal／17.4g／14.4g | 402Kcal／20.9g／19.7g | 295Kcal／15.9g／12.7g |
| 未満児午前おやつ | | ぎゅうにゅう(100) | ぎゅうにゅう(100) | ぎゅうにゅう(70) | ぎゅうにゅう(100) | ぎゅうにゅう(100) |
| 未満児主食 | スポーツの日 | むぎごはん | むぎごはん | むぎごはん | むぎごはん | ゆかりごはん |
| 昼食 | **9** | **10**<br>ぎせいどうふ<br>さといものごまみそまぶし<br>わかめじる<br>かき | **11**<br>てづくりさつまあげ<br>カラフルあえ<br>はくさいじる<br>みかん | **12**<br>にくじゃが<br>キャベツのおひたし<br>きのこじる<br>ぶどう | **13**<br>かにたま<br>こまつなサラダ<br>なっとう<br>はくさいスープ<br>りんご | **14**<br>幼児組はおにぎりを持って来てください<br>ぐだくさんたまごスープ<br>バナナ |
| 午後おやつ | | むぎちゃ<br>メープルきなこトースト<br>ぎゅうにゅう(未100 以200) | むぎちゃ<br>こんぶとえびのカミカミおにぎり<br>ぎゅうにゅう(未100 以200) | むぎちゃ<br>ミニあんぱん<br>ぎゅうにゅう(未100 以200) | むぎちゃ<br>スイートかぼちゃ<br>ぎゅうにゅう(未100 以200) | むぎちゃ<br>しおせんべい<br>ぎゅうにゅう(未100 以200) |
| 未:熱/蛋/脂 | 474Kcal／14.1g／10.9g | 475Kcal／22.8g／15.2g | 475Kcal／22.1g／13.1g | 477Kcal／15.5g／8.2g | 483Kcal／17.6g／14.7g | 412Kcal／17.6g／13.3g |
| 以:熱/蛋/脂 | 396Kcal／14.4g／13.3g | 413Kcal／25.3g／19.0g | 393Kcal／20.9g／14.5g | 546Kcal／17.2g／6.5g | 407Kcal／22.1g／19.7g | 292Kcal／15.4g／12.9g |
| 未満児午前おやつ | かんパン<br>むぎちゃ | ぎゅうにゅう(100)<br>バナナ | ぎゅうにゅう(100) | ぎゅうにゅう(80) | ミルージュ | ぎゅうにゅう(100) |
| 未満児主食 | むぎごはん | むぎごはん | むぎごはん | | むぎごはん | ごましおごはん |
| 昼食 | **16**<br>やさいグラタン<br>ちんげんさいのソテー<br>ねぎとあぶらあげのみそしる<br>なし | **17**<br>さけのもみじやき<br>おにつけ<br>たまねぎのみそしる<br>ぶどう | **18**<br>たいのねぎみそやき<br>うのはないり<br>さつまじる<br>ヨーグルト | **19**<br>くりぶかし<br>いものこじる<br>フルーツスティック | **20**<br>ぶたにくのしおこうじいため<br>キャベツとちくわいため<br>ふとほうれんそうのすましじる<br>みかん | **21**<br>幼児組はおにぎりを持って来てください<br>ぶたにくとだいずのトマトシチュー<br>みかん |
| 午後おやつ | むぎちゃ<br>ジャムマフィン<br>ジョア(ストロベリー) | むぎちゃ<br>ヨーグルトりんごスキムケーキ<br>未:むぎちゃ　以:ぎゅうにゅう(200) | むぎちゃ<br>なんぶせんべい(ごま)　りんご<br>ぎゅうにゅう(未100 以200) | むぎちゃ<br>ハロウィンおばけプリン<br>ヤクルト | むぎちゃ<br>チーズクッキー<br>ぎゅうにゅう(未100 以200) | むぎちゃ<br>ベジかりん<br>ぎゅうにゅう(未100 以200) |
| 未:熱/蛋/脂 | 476Kcal／19.9g／15.1g | 482Kcal／15.7g／12.2g | 580Kcal／17.6g／13.1g | 476Kcal／17.7g／16.0g | 482Kcal／25.4g／15.2g | 421Kcal／16.5g／13.8g |
| 以:熱/蛋/脂 | 387Kcal／19.2g／14.1g | 392Kcal／13.3g／9.8g | 355Kcal／11.7g／10.3g | 389Kcal／17.4g／18.7g | 407Kcal／26.5g／17.0g | 296Kcal／14.0g／13.2g |
| 未満児午前おやつ | ぎゅうにゅう(100) | ぎゅうにゅう(100) | ヤクルト | ぎゅうにゅう(100) | ぎゅうにゅう(100) | ぎゅうにゅう(100) |
| 未満児主食 | むぎごはん | むぎごはん | むぎごはん | ツナごはん | むぎごはん | ふりかけごはん |
| 昼食 | **23**<br>サーモンボール<br>ブロッコリーのグラタン<br>みそワンタンスープ<br>ベビーチーズ | **24**<br>おからとえのきのハンバーグ<br>さつまいもサラダ<br>あさりじる<br>りんご | **25**<br>カレー<br>わかめスープ<br>ぶどうゼリー | **26**<br>ぶたレバーのごまみそあえ<br>ちゅうかサラダ<br>なまあげのみそしる<br>かき | **27**<br>ちゃわんむし<br>ぜんまいのにもの<br>なっとうじる<br>バナナ | **28**<br>幼児組はおにぎりを持って来てください<br>おさかなじる<br>バナナ |
| 午後おやつ | むぎちゃ<br>みのりのあきぞうすい<br>みかん | むぎちゃ<br>のりだんご<br>ぎゅうにゅう(100) | むぎちゃ<br>フルーチェ<br>クラッカー | むぎちゃ<br>かんパン<br>ぎゅうにゅう(未100 以200) | ようふうおこのみやき<br>ぎゅうにゅう(未100 以200) | おさかなサブレ<br>ぎゅうにゅう(未100 以200) |
| 未:熱/蛋/脂 | 482Kcal／19.5g／13.9g | 477Kcal／19.6g／10.7g | | | | |
| 以:熱/蛋/脂 | 406Kcal／21.0g／15.5g | 405Kcal／22.6g／11.9g | | | | |
| 未満児午前おやつ | ぎゅうにゅう(100) | かーさんビスケット<br>むぎちゃ | | | | |
| 未満児主食 | むぎごはん | ゆうやけごはん | | | | |
| 昼食 | **30**<br>とりにくのからあげ<br>ブロッコリーのかにあんかけ<br>ほうれんそうのみそしる<br>ぶどう | **31**<br>まぐろのすぶたふう<br>ほうれんそうのごまあえ<br>まめまめじる<br>ヨーグルト | | | | |
| 午後おやつ | むぎちゃ<br>なべやき<br>ぎゅうにゅう(未100 以200) | むぎちゃ<br>きのこスパゲッティ<br>ハロウィンプチゼリー | | | | |

運動会総練習

手作り弁当日

すみれ組保育参観(稲刈り)

身体測定

衣替え

4時降園(運動会準備)

布団・着替え持ち帰り

中ズック持ち帰り

幼保小交流会(すみれ)

栄養指導(さくら)

さつま芋掘り(さくら・すみれ)

歯科検診

就学時集合健診(岩小)

興性寺観音例大祭(さくら・すみれ)

保護者会役員会

移動図書館

誕生祝会

食育体操(さくら)

集合健診(愛小)

すくすく公演

カレーパーティー(合同クッキング)

詩吟のおけいこ(さくら・すみれ)

暑さもやわらぎ、秋の気配が感じられるようになってきました。
子ども達はまだまだ汗をかきながら遊びまわったり、運動会練習を楽しんだりとパワー全開!
給食室からも子ども達を応援しようと、運動会前日にはがんばろうランチを予定しています💗
今年はおこさまランチ風に提供しようと考え中･･･(＊´艸｀)
内容は･･･ハンバーグ💗タコさんウインナー💗アンパンマンポテト
ブロッコリー💗ミニトマト💗みかん💗プチプリン
乳児組はふりかけごはん、幼児組には小袋のふりかけがつきますので、いつも通りに白いごはんをもってきてくださいね～!!
みんな喜んでくれるかなぁ…?子ども達にはまだナイショです

もりもりたべてげんきにがんばれ～!!

**お知らせ**

１０月は大きなイベントのひとつ『合同クッキング』も予定しています。
すみれ組からひよこ組まで参加し、みんなで作ってみんなで食べるカレーパーティーです！
無事に開催できますように･･･