



こんだてひょう(3.4.5歳児)

- ・食材調達の都合上、調理方法や食材をかえて提供する事があります。
- ・午前に牛乳が提供されます。
- ・主食にご飯または麺が提供されます。

【目標】 早寝・早起きして 元気よく過ごしましょう

だしのご園

月	火	水	木	金	土
どうしてハロウィンにかぼちゃ？ ハロウィンのかぼちゃの飾りは、悪魔をだました男がランタンをもってさまようアイルランドの伝説に由来します。もともとはカブでしたが、アメリカで手に入りやすいかぼちゃになりました。β-カロテンが豊富で免疫力を高める、風邪の季節にぴったりの食材です。  ～お知らせ～ カレーの日はお家からスプーンを持ってきてもらっていましたが、10月から園で用意します。今まで、ご協力ありがとうございました。			1 ☆豚肉卵とじ ☆じゃがいもコンソメ煮 ☆ほうれん草納豆和え ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆パンせんべい	2 ☆春巻 ☆マーボー豆腐 ☆きやべつごま和え ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆カステラ	3 ☆お好み焼き風卵焼き ☆マカロニカルボナーラ ☆ほうれん草おかか和え ☆果物 ☆八杯汁 ☆ゼリー
5 ☆鮭つけ焼き ☆きやべつベーコン炒め ☆わかめときゅうりの酢の物 ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆ビスケットパン	6 ☆鶏肉ケチャソース焼き ☆刻み昆布炒り煮 ☆中華サラダ ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆米粉スイーツポテト	7 ☆焼き肉風炒め ☆フライドポテト ☆かみかみサラダ ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆マロンワッフル	8 ☆たら味噌マヨ焼き ☆春雨とひき肉炒め物 ☆ほうれん草とんぶり和え ☆果物 ☆すまし汁 ☆麦茶 ☆ドーナッツ	9 ☆ミートボール甘酢あん ☆さつまいも甘煮 ☆大根マヨサラダ ☆果物 ☆みそ汁 10日は目の愛護デーです。体を動かしたり景色を見たり、目を疲れさせない工夫をしましょう！ ☆麦茶 ☆ブルーベリータルト	10 ☆赤魚西京焼き ☆じゃがいもカレーソーテー ☆バンバンジー風サラダ ☆果物 ☆スープ ☆麦茶 ☆ドーナッツ
12 スポーツの日 	13 ☆甘塩鮭 ☆豚肉と大根の煮物 ☆さつまいもサラダ ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆バターロールジャムサンド	14 ☆塩ラーメン ☆鶏つくね焼き ☆トマト ☆果物 ☆かき	15 ☆さばのつけ焼き ☆さつまあげ煮物 ☆スパゲッティサラダ ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆わかめご飯おにぎり	16 ☆ポークカレー ☆ハムカツフライ ☆ゆでブロッコリー ☆果物 ☆麦茶 ☆マドレーヌ	17 運動会 
19 ☆赤魚揚げ煮 ☆もやしひき肉炒め ☆マカロニサラダ ☆果物 ☆スープ ☆フルーツゼリー	20 ☆鶏肉甘酢煮 ☆ひじきとごぼうの炒め物 ☆キャベツツナサラダ ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆おからのかりんとう	21 ☆かれいつけ焼き ☆鶏肉と白菜のクリーム煮 ☆きゅうり華風漬 ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆厚切りパーム	22 ☆ハンバーグ ☆人参金平 ☆白菜とハムのサラダ ☆果物 ☆みそ汁 ☆ソフール	23 ☆ささみ天ぷら ☆肉じゃが ☆ほうれん草海苔和え ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆チーズ蒸しパン	24 ☆タルタルチキン ☆ゆでブロッコリー ☆人参グラッセ ☆果物 ☆中華スープ ☆ヨーグルト
26 ☆豚肉ポテト巻きフライ ☆切干煮 ☆きやべつ塩昆布和え ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆卵サンド	27 ☆鶏肉照り焼き ☆ほうれん草ソーテー ☆ポテトサラダ ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆焼きおにぎり	28 ☆さばの塩焼き ☆里芋そぼろ煮 ☆春雨サラダ ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆ミニ肉まん	29 ☆チキンときのごカレー ☆ポークしゅうまい ☆大根サラダ ☆果物 ☆麦茶 ☆サブレ	30 ☆かぼちゃコロッケ ☆ナポリタン ☆ブロッコリーおかか和え ☆果物 ☆ふりかけ ☆スープ  ☆麦茶 ☆かぼちゃマフィン	(ハロウィン) 31 ☆チキンオープン焼き ☆もやし卵とじ ☆人参サラダ ☆果物 ☆スープ  ☆ゼリー