

19月	昼食	ご飯 鮭の黄金焼き レバニラ炒め ほうれん草の磯和え フルーツ	米 マヨネーズ 砂糖 ごま油	鮭、とろけるチーズ 鶏レバー 焼きのり	人参 玉ねぎ、人参、ニラ、生姜 もやし、キャベツ、ほうれん草、人参 フルーツ	塩 しょうゆ、みりん しょうゆ
	午後おやつ	おふラスク 牛乳	油麩、バター、砂糖	牛乳		
20火	昼食	ご飯 ボークビーンズ フレンチサラダ フルーツ	米 じゃがいも、油、砂糖 油、砂糖	豚肉、水煮大豆 ハム	玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、きゅうり、人参、コーン フルーツ	ケチャップ、コンソメ、塩、ウスターソース 酢、塩
	午後おやつ	ベーコンとチーズの蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス、油	ベーコン、とろけるチーズ、牛乳 牛乳	パセリ	
21水	昼食	ご飯 五目炒り豆腐 柿なます フルーツ	米 油、砂糖 砂糖、ごま	木綿豆腐、卵、牛ひき肉、ちくわ	玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、人参 大根、かき フルーツ	しょうゆ、だしの素、塩 酢、塩
	午後おやつ	おにぎり 牛乳	米	しそひじき 牛乳		
22木	昼食	ご飯 豚肉のみそ炒め ひじきサラダ フルーツ	米 砂糖、油 ごま、油、砂糖	豚肉、みそ ハム、しらす干し、ひじき	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、人参 小松菜、人参 フルーツ	しょうゆ 酢、しょうゆ、塩
	午後おやつ	ヨーグルト いりこ		ヨーグルト いりこ		
23金	昼食	ご飯 さばの塩焼き チンゲン菜のごま和え 豚汁 フルーツ	米 すりごま、砂糖 里芋、板こんにゃく	さば 豚肉、みそ	チンゲン菜 大根、人参、ごぼう、葉ねぎ フルーツ	塩 しょうゆ
	午後おやつ	あべかわマカロニ 牛乳	マカロニ、砂糖	きな粉 牛乳		塩
24土	昼食	お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来てください)				
26月	昼食	ご飯 麻婆豆腐 バンサンスー フルーツ	米 ごま、油、砂糖、片栗粉 春雨、砂糖、油、ごま、ごま油	木綿豆腐、合いびき肉、みそ、ちくわ 錦糸卵、かまぼこ	玉ねぎ、人参、葉ねぎ、えのきたけ きゅうり、人参、玉ねぎ フルーツ	しょうゆ、だしの素 酢、しょうゆ
	午後おやつ	大学芋 牛乳	さつまいも、油、砂糖、黒ごま	牛乳		酢
27火	昼食	ご飯 白身魚のもみじ揚げ 肉みそ納豆 もずくのすまし汁 フルーツ	米 小麦粉、油 油、砂糖 片栗粉	白身魚 豚ひき肉、挽きわり納豆、みそ 卵、木綿豆腐	人参 玉ねぎ、人参、葉ねぎ もずく、えのきたけ、葉ねぎ フルーツ	塩 みりん、しょうゆ だしの素、しょうゆ、塩
	午後おやつ	ツナとニラの落とし焼き 牛乳	小麦粉、砂糖、油	卵、ツナ 牛乳	ニラ、葉ねぎ、コーン	しょうゆ、酢
28水	昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き 春雨のごま酢和え フルーツ	米 油 春雨、すりごま、砂糖	豚肉	玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜 大根、もやし、ほうれん草、人参 フルーツ	しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ
	午後おやつ	シュガートースト 牛乳	食パン、バター、砂糖	牛乳		
29木	昼食	ご飯 吉野煮 五色和え フルーツ	米 じゃがいも、砂糖、片栗粉 ごま油	生揚げ、鶏もも肉 ちくわ、かつお節	大根、人参、いんげんまめ もやし、小松菜、キャベツ、人参、コーン フルーツ	しょうゆ、だしの素 しょうゆ
	午後おやつ	フルーツポンチ 牛乳		牛乳	黄桃缶、パイナップル缶、みかん缶	
30金	昼食	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ むらくもスープ フルーツ	米 じゃがいも、マヨネーズ 片栗粉	鶏肉 卵	マーマレード、生姜 人参、きゅうり、コーン 玉ねぎ、人参、パセリ フルーツ	しょうゆ 塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	マドレーヌ 牛乳	無塩バター、砂糖、小麦粉、粉糖	卵 牛乳	かぼちゃ、レモン果汁	ココア、ベーキングパウダー
31土	昼食	きのこスパゲティ コンソメスープ フルーツ	スパゲティ、油	卵、ベーコン、焼きのり わかめ	しめじ、えのきたけ、ほうれん草、人参、玉ねぎ、しいたけ 玉ねぎ、人参、コーン、葉ねぎ フルーツ	塩、しょうゆ コンソメ、塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		

※

※印の日は乳幼児共にご飯はいりません。それ以外の日には幼児は主食を持って来てください。

10月の食育活動



1日…炊き込みご飯作り
5日…炊き込みご飯作り
8日…炊き込みご飯作り
15日…炊き込みご飯作り

ゆり組
すみれ組
ちゅうりっぷ2組
たんぽぽ組

2日…炊き込みご飯作り
7日…炊き込みご飯作り
14日…炊き込みご飯作り

ひまわり組
ちゅうりっぷ1組
ひよこ組

＜きのこを食べると良いことがたくさんあるんですよ＞

- ☐食物繊維が豊富
- ☐腸内環境を整える
- ☐お通じを良くする
- ☐風邪や病気に負けない体になる
- ☐健康な髪や爪を作る
- ☐免疫力アップ

10月は教室炊飯から五感で秋を感じてもらいたいと思います。