



10月の行事・予定こんだて



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|--|---|--|--|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | 浄泉寺・ECC 鉄分UP DAY | 書き方 ECC | 運動会予行 スポーツ | | |
| | ・ごはん *すき焼き煮 *キャベツのごまサラダ *みそ汁 ・梨 鉄分 3.1g | ・ごはん *鯛の和風あんかけ *さつま芋サラダ *みそ汁 ・オレンジ | *親子丼 *春雨サラダ *みそ汁 ・柿 | ・ごはん *鶏の唐揚げ ・キャベツ、ミニトマト *卵サラダ *みそ汁 | *チキンライス *コンソメスープ ・バナナ |
| | 《牛肉、焼き豆腐、白菜、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、グリーンピース》 《キャベツ、もやし、きゅうり、人参、ごま》 《卵、えのき、大根》 | 《鯛、人参、玉ねぎ、長ねぎ》 《さつま芋、玉ねぎ、人参、枝豆、ハム》 《油揚げ、しめじ、ごぼう》 | 《鶏もも肉、卵、玉ねぎ、人参、青ねぎ》 《春雨、もやし、人参、きゅうり、ハム、ごま》 《じゃが芋、玉ねぎ、わかめ》 | 《鶏もも肉》 《卵、ブロッコリー、人参、玉ねぎ、コーン、枝豆》 《白菜、人参、青ねぎ、ふ》 | 《鶏もも肉、人参、玉ねぎ、コーン》 《ブロッコリー、エリンギ、キャベツ》 |
| | ・牛乳 ☆こしあんパウンド | ・牛乳 ☆ピザトースト | ・牛乳 ☆いちごミルクプリン | ・牛乳 ・お菓子 ・りんご | ・牛乳 ・お菓子 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 書き方 | 浄泉寺・ECC | 町たんけん・ECC 野菜モリモリ DAY | 浄泉寺・スポーツ | | |
| ・ごはん *さばの味噌煮 *塩昆布のサラダ *かきたま汁 | ・おかかごはん *鶏肉と大豆のトマト煮 *マカロニサラダ ・バナナ | ・ごはん *豚肉チャプチェ *さっぱりサラダ *わかめスープ ・柿 野菜 120g | ・ごはん *さわらの磯辺焼き *おかか和え *ひじきの煮物 *みそ汁 ・梨 | *カレーライス ・ゆで卵 *オーロラサラダ ・オレンジ | 運動会 |
| 《さば、玉ねぎ》 《キャベツ、人参、小松菜、もやし、塩昆布》 《卵、木綿豆腐、えのき、青ねぎ》 | 《鶏もも肉、大豆、玉ねぎ、人参、しめじ、じゃが芋、ブロッコリー、トマト缶》 《マカロニ、人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン》 | 《豚肩ロース、春雨、人参、もやし、玉ねぎ、ピーマン、たけのこ、ごま》 《キャベツ、玉ねぎ、人参、きゅうり、のり》 《わかめ、しめじ、長ねぎ》 | 《さわら、青のり》 《白菜、人参、かつお節》 《ひじき、大豆、人参、油揚げ、干しいたけ、さやいんげん》 《かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ》 | 《牛肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、グリーンピース、トマト缶》 《キャベツ、人参、ブロッコリー、きゅうり、コーン》 | |
| ・ショア ・お菓子 ・オレンジ | ・牛乳 ・いりこ ☆たまごサンド | ・牛乳 ☆鮭とチーズのおにぎり | ・牛乳 ☆米粉さつま芋蒸しパン | ・牛乳 ・元気ヨーグルト | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| | ECC 鉄分UP DAY | ECC 食文化DAY in 京都 | 体育指導・スポーツ 鉄分UP DAY | | |
| スポーツの日 | *他人丼 *焼きビーフン *みそ汁 ・りんご 鉄分 2.7g | *栗ご飯 *鮭の塩焼き *おひたし *肉豆腐 *みそ汁 ・柿 | ・ごはん *厚揚げの塩だれ炒め *ささみとひじきのサラダ *きのこスープ ・バナナ 鉄分 2.8g | ・ごはん *カレーの煮付け ・煮卵 *スタミナ納豆 *みそ汁 | *炒飯 *もやしのナムル *中華スープ |
| | 《牛肉、卵、玉ねぎ、しめじ》 《ビーフン、豚肩ロース、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、きくらげ》 《木綿豆腐、白菜、もやし》 | 《栗、黒ごま》 《鮭》 《もやし、ほうれん草》 《牛肉、木綿豆腐、玉ねぎ、長ねぎ、しめじ》 《もずく、小松菜、玉ねぎ、人参》 | 《絹揚げ、豚肩ロース、玉ねぎ、人参、干しいたけ、チンゲン菜》 《ささみ、ひじき、卵、人参、きゅうり、玉ねぎ》 《しめじ、えのき、エリンギ、長ねぎ》 | 《カレー》 《納豆、鶏ひき肉、小松菜、白菜、人参、玉ねぎ》 《里芋、人参、青ねぎ》 | 《鶏もも肉、人参、玉ねぎ、青ねぎ》 《もやし、人参、きゅうり、ごま》 《えのき、長ねぎ、玉ねぎ、絹ごし豆腐》 |
| | ・牛乳 ・いりこ ☆米粉クッキー | ・牛乳 ☆きな粉おはぎ | ・牛乳 ☆フレンチトースト | ・牛乳 ☆フルーツヨーグルト | ・ショア ・お菓子 |

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|---|--|--|---|
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 書き方 身体測定 | ECC・身体測定 鉄分UP DAY | 音楽指導 ECC | 体育指導・スポーツ カミカミ DAY | 和太鼓指導 | |
| ・ごはん *肉じゃが *ごぼうサラダ *みそ汁 ・バナナ | ・ごはん *さばの照り焼き *かぼちゃのごま和え *磯香和え *みそ汁 ・りんご 鉄分 3.0g | *中華丼 *ビーフンサラダ *わか玉スープ ・オレンジ | ・ごはん *鮭ときのこの バター醤油焼き *根菜きんぴら *みそ汁 ・柿 | ・ごはん *麻婆豆腐 *わかめとツナ のサラダ *中華スープ | *和風スパゲティ *コールスローサラダ *オレンジ |
| 《牛肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、さやいんげん》 《ごぼう、ツナ、人参、コーン、さやいんげん、ごま》 《油揚げ、玉ねぎ、小松菜》 | 《さば》 《かぼちゃ、枝豆、ごま》 《小松菜、ほうれん草、もやし、人参、のり》 《木綿豆腐、しめじ、大根、青ねぎ》 | 《豚もも肉、白菜、人参、玉ねぎ、たけのこ、もやし、干しいたけ》 《ビーフン、きゅうり、人参、玉ねぎ、コーン》 《わかめ、卵、長ねぎ》 | 《鮭、しめじ、エリンギ、えのき》 《牛肉、ごぼう、れんこん、人参、さやいんげん、ごま》 《さつまいも、玉ねぎ、青ねぎ》 | 《豚ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、ピーマン、干しいたけ、青ねぎ》 《わかめ、ツナ、玉ねぎ、人参、キャベツ》 《白菜、きくらげ、えのき》 | 《鶏もも肉、玉ねぎ、人参、しめじ、えのき》 《キャベツ、人参、きゅうり》 |
| ・牛乳 ・お菓子 | ・牛乳 ☆ツナ塩昆布おにぎり | ・牛乳 ☆スイートポテト | ・牛乳 ☆ラスク | ・牛乳 ・いりこ ☆バナナカップケーキ | ・牛乳 ・お菓子 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | <div data-bbox="1304 1064 1883 1339" style="border: 2px solid pink; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">☆給食室よりお知らせ☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今月のお弁当日はありません。 ・材料調達などの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。 </div> | |
| 絵画 4歳 野菜モリモリDAY | 絵画 5歳 | 避難訓練 | ヴィッセル神戸 スポーツ | | |
| *野菜たっぷりラーメン *じゃこサラダ ・りんご 野菜 115g | ・ロールパン *カレイの トマトチーズ焼き *青のりポテト *フレンチサラダ *コンソメスープ ・バナナ | ・ごはん *厚揚げ八宝菜 *切干大根の中華和え *もずくスープ | 🎃 ハロウィンメニュー 🎃 *コーンピラフ *ビーフシチュー *シーザーサラダ ・オレンジ | | |
| 《中華麺、豚もも肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、きくらげ、コーン》 《ちりめんじゃこ、人参、きゅうり、玉ねぎ、枝豆、わかめ》 | 《カレイ、玉ねぎ、トマト缶、チーズ》 《じゃが芋、青のり》 《ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、人参、ハム》 《エリンギ、人参、コーン》 | 《絹揚げ、豚肩ロース、白菜、人参、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ、チンゲン菜、干しいたけ》 《切干大根、人参、きゅうり、もやし》 《もずく、玉ねぎ、木綿豆腐》 | 《コーン、玉ねぎ》 《牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、マッシュルーム、グリーンピース、食パン》 《キャベツ、ブロッコリー、水菜、人参、食パン》 | | |
| ・牛乳 ☆あべかわマカロニ | ・牛乳 ・いりこ ☆わかめおにぎり | ・牛乳 ・お菓子 ・柿 | ・牛乳 ☆かぼちゃチーズケーキ | | |



献立について

| | | |
|----------------------------|-----------------|--|
| 10日(木) | 米粉さつまいも 蒸しパン | たんぱく質やビタミンB ₁ が豊富な米粉に、たんぱく質やカルシウムが豊富なスキムミルクや、秋が旬のさつまいもを入れた栄養満点の手作りおやつです♪ |
| 16日(水) 食文化DAY In 京都府 | 栗ご飯 | 丹波地域でとれる栗は京都の名産の一つです。 米、塩、栗を入れて炊くことで、栗の甘さが引き立ちます。 |
| | 肉豆腐 | 牛肉と豆腐、ねぎをすき焼き風に味付けをして煮たシンプルな料理です。 保育園では、玉ねぎやしめじなども加えたアレンジレシピで提供します！ |
| | きな粉おはぎ | 京都はおはぎに使う小豆の名産地で、年間を通して朝晩の寒暖差が激しい環境が、大粒で甘味が強い小豆を作ることができます。様々な作り方がありますが、今回は出合保育園で人気のきな粉おはぎの中にあんこを入れたものを提供します♪ |
| 28日(月) | あべかわマカロニ | りぼん型のマカロニに甘いきな粉をまぶした、保育園で大人気の手作りおやつです♪ ゆでたマカロニに砂糖ときな粉をまぶすだけで簡単に作れるのでぜひご家庭でも🍝 |
| 31日(木) | ハロウィン メニュー | おばけや星の形をした食材がどこかに紛れ込んでいるかも?! おやつはハロウィンをイメージして、かぼちゃを使ったチーズケーキを提供します🎃 |