10 月 の こ ん だ て

R5. 9. 25 太田東保育園

日	曜日	1．2才児 午前おやつ	1．2才児 主食	副食	おやつ	エネルギー(kcal) 0.1.2才	エネルギー(kcal) 3.4.5才	行事予定
2	月	ウエハース、お茶	ごはん	ハンバーグ、野菜炒め、塩きゅうり、スープ	おかき、梨	379	412	避難訓練
3	火	ビスコ、お茶	ごはん	鮭の塩焼き、切り干し大根の煮物、ごまマヨブロッコリー、かきたま汁	芋のつき揚げ、牛乳	497	552	0, 5歳児運動発表
4	水	おかき、ジョア	ごはん	豚肉の八幡巻き、アメリカンサラダ、塩きゅうり、スープ	豆乳プリン、えびせん	651	698	
5	木	ベジたべる、お茶	ごはん	チキンピカタ、青菜とコーンのソテー、ミニトマト、みそ汁	きな粉白玉、牛乳	445	499	
6	金	チーズ、お茶	ごはん	かぼちゃのそぼろあんかけ、きゃべつともやしのナムル、スープ	紅葉ヨーグルト、たべっこ動物	496	526	1,4歳児運動発表
7	土	おかき、お茶	めん	たぬきうどん、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	367	391	
10	火	Caせんべい、お茶	ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き、ひじきの炒め煮、塩きゅうり、みそ汁	りんごのカップケーキ、ジョア	486	509	身長体重測定
11	水	プリン、こざかな	めん	ラーメン、ぎょうざ、ブロッコリーサラダ、梨	スイートポテト、牛乳	455	516	
12	木	おかき、お茶	ごはん	鶏肉のから揚げ、フレンチサラダ、ミニトマト、スープ	おふのラスク、牛乳	501	571	
13	金	アスパラガス、お茶	ごはん	肉じゃが、野菜入り納豆、おかかブロッコリー、みそ汁	コーンマヨパン、牛乳	565	651	2,3歳児運動発表
14	土	おかき、お茶	めん	焼きそば、スープ、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	347	379	
16	月	野菜かりんとう、お茶	ごはん	鶏そぼろごはん、さつま芋サラダ、おかかブロッコリー、みそ汁	おかき、豆乳バナナ	449	497	
17	火	ハーベスト、お茶	ごはん	さばのバジルソース、五目ナムル、ミニトマト、スープ	インドサモサ、牛乳	476	553	
18	水	サッポロポテト、お茶	ごはん	チキンカレー、コーンサラダ、福神漬け、りんご	クッキー、トマトジュース、こざかな	532	586	
19	木	おかき、お茶	ふりかけごはん	いがぐり揚げ、ひじきのサラダ、ミニトマト、スープ	フルーツヨーグルト、プリッツ	502	533	
20	金	ビスコ、お茶	ごはん	豚肉の生姜焼き、かぼちゃサラダ、塩きゅうり、野菜スープ	たまごケーキ、牛乳	550	592	食育の日
21	土	おかき、お茶	めん	ラーメン、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	322	348	
23	月	ヨーグルト、レーズン	めん	きのこうどん、さつま芋の天ぷら、お浸し	肉まん、牛乳	511	556	
24	火	ルヴァン、お茶	ごはん	筑前煮、ホタテ風フライ、ごまマヨブロッコリー、みそ汁	りんご、チーズ	462	535	5歳児卒園記念撮影
25	水	おかき、お茶	パン	クリームシチュー、ウィンナーソテー、グリーンサラダ、りんご	おかき、ココアミルク	572	643	
26	木	とんがりコーン、お茶	ごはん	さわらの竜田揚げ、秋の五色和え、ミニトマト、のっぺい汁	炭酸まんじゅう、牛乳	549	644	※年長児おやつ作り
27	金	芋けんぴ、お茶		袋詰め菓子、牛乳				ニコニコデイ
28	土	おかき、お茶	めん	スパゲティー、スープ、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	421	465	
30	月	プリッツ、ジョア	わかめごはん	八宝菜、エビシューマイ、ミニトマト、みそ汁	りんご、チーズ	462	479	
31	火	ゼリー、こざかな	ごはん	鶏肉の照り焼き、マカロニグラタン風煮、塩きゅうり、スープ	かぼちゃクッキー、牛乳	536	619	

メモ

涼しい風が吹き、季節は秋へと移ってきたようですね。これからは食欲の秋！旬のさつま芋や栗、梨、りんごにぶどうとおいしいものがいっぱいです。こども達の食欲も増してくるのでこの機会に苦手だったものに挑戦すると食べられるようになるかもしれませんね。冬にむけてしっかり食べて寒さに負けない体を作っていきましょう。

お箸を使って食べられたらかっこいいですよね！保育園では遊びの中でいろいろなものを箸で掴む練習をします。脳の指令が指先にまで到達する5歳頃にお箸を持ち始めると変な癖がつきにくいそうです。