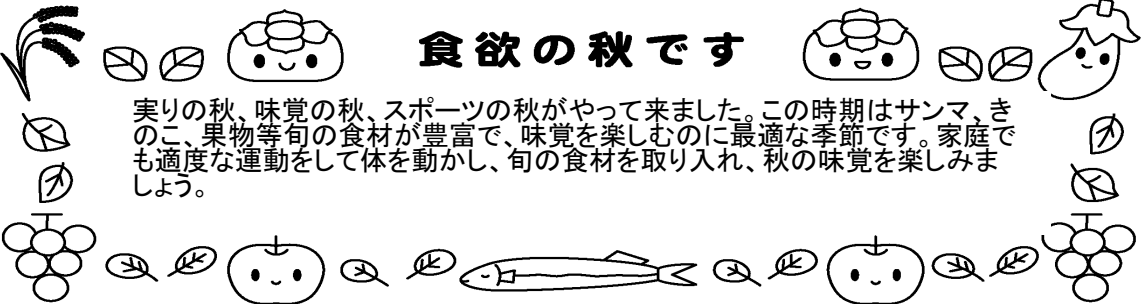
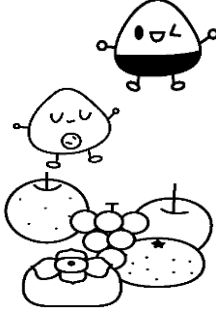
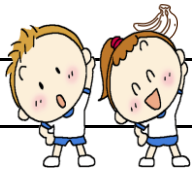


10月 こんだてひょう (ちよだ保育園)

令和7年 10月
神崎市立 保育園
栄養士 井手野

月	火	水	木	金	土
今月の予定 7日 バス旅行(5歳) 9日 クッキング 16日 芋ほり 21日 誕生会 	 食欲の秋です 実りの秋、味覚の秋、スポーツの秋がやって来ました。この時期はサンマ、きのこ、果物等旬の食材が豊富で、味覚を楽しむのに最適な季節です。家庭でも適度な運動をして体を動かし、旬の食材を取り入れ、秋の味覚を楽しみましょう。				
	日 未満児 朝のおやつ	1 チーズ	2 牛乳 ゴマいりこ	3 牛乳 ロールパン	4 牛乳 ビスケット
	全園児 副食 	かしわ汁 高野豆腐の卵とじ 胡瓜の中華漬け ゴマいりこ パナナ	秋のグラタン 3色ナムル 厚揚げ煮 リンゴ 	魚の揚げ煮 秋のサラダ 切干大根煮 オレンジ	スパゲティー ミートソース チーズ バナナ 
	未満児。主食 追加食	ご飯 ウインナー	牛丼	そぼろご飯	
	全園児 3時のおやつ	牛乳 さつま芋フライ	焼きそば	フルーチェ	牛乳 ホットケーキ
6 ヨーグルト	7 チーズ	8 牛乳 マリービスケット	9 牛乳 紫芋せんべい	10 牛乳 バナナ	11 牛乳 ビスケット
野菜たっぷり味噌汁 豚肉のしょうが焼き 切干大根和え ゴマいりこ オレンジ ご飯 煮魚 お好み焼き	松風焼き マカロニサラダ 糸昆布の金平 バナナ  ご飯 きのこスープ 牛乳 シュガートースト	サバの塩焼き(煮魚) もやしのゴマ和え ビーフンソテー チーズ ご飯 焼肉 フルーツポンチ	麻婆豆腐 胡瓜のしおっぺ和え チーズオムレツ みかん缶 ご飯 南瓜あえ 以：おにぎり 未：鮭わかめごはん	魚の西京焼き コールスロー ジャーマンポテト オレンジ ご飯 すまし汁 牛乳 ふわふわ蒸しパン	焼きそば バナナ チーズ  牛乳 クリームパン
13	14 牛乳 バナナ	15 牛乳 ゴマいりこ	16 ヨーグルト	17 牛乳 ビスコ	18 牛乳 ビスケット
スポーツの日 	ふわふわスープ 赤魚の煮付け 南瓜サラダ オレンジ ご飯 もやしのナムル 牛乳 煮豆	大豆のかき揚げ ひじき煮 中華サラダ ふりかけ パナナ ご飯 鶏の照り焼き 牛乳 ヨーグルトケーキ	魚の照り焼き スパゲティーソテー 野菜炒め 納豆 オレンジ ご飯 豆腐煮 牛乳 さつま芋あんパン	プルコギ チーズオムレツ 白菜のゴマ和え バナナ ご飯 コーンスープ 豆乳くずもち	カレーライス チーズ バナナ  牛乳 あんトースト
20 牛乳 衛生ボーロ	21 チーズ	22 牛乳 ウエハース	23 牛乳 ミレービスケット	24 牛乳 ロールパン	26 牛乳 ビスケット
擬製豆腐 じゃが芋のそぼろ煮 ウインナー ふりかけ バナナ ご飯 すまし汁 ヨーグルト ビスケット	チキンナゲット スパゲティサラダ 牛ごぼう煮 野菜スープ プリン ケチャップライス 牛乳 リンゴケーキ	豚汁 鮭の塩焼き ひじきサラダ チーズ オレンジ ご飯 南瓜煮 牛乳 ふのラスク	ラザニア ほうれん草の磯部和え がんも煮  パナナ ご飯 こふき芋 りんごゼリー 	肉じゃが キッシュ 春雨のゴマ酢和え チーズ オレンジ ご飯 焼魚 牛乳 さくさくクッキー	肉うどん チーズ バナナ  牛乳 スティックパン
27 牛乳 バナナ	28 牛乳 マンナビスケット	29 ヨーグルト	30 牛乳 ロールパン	31 牛乳 衛生ボーロ	
鶏肉のさっぱり煮 白菜サラダ ナスとピーマンのソテー なし(リンゴ) ご飯 さつまいも煮 飲むヨーグルト サンドイッチ	ビーフカレー オムレツ カラフルゴマ和え オレンジ ご飯 ほうれん草ソテー 牛乳 チーズパン	魚コーンマヨ焼き ほうれん草のナムル 南瓜煮  納豆 パナナ ご飯 キャベツソテー ビビンバ	中華風卵スープ ローストチキン 焼うどん ゴマいりこ オレンジ ご飯 胡瓜のゴマ和え フルーツヨーグルト	ぶりのみぞれあん もやしの甘酢和え 五目金平 リンゴ ご飯 肉豆腐 牛乳 焼き芋	