こんだてひょう（西郷保育園）

令和8年10月

月	火	水	木	金	土
今月の予定 14日 誕生会 クッキング （アップルパイ）	朝夕は少しずつ涼しくなり、秋の訪れを感じる季節になりました。10月はさつま芋やきのこ、梨など秋に旬を迎える食材を取り入れています。 食欲の秋ともいわれるように、旬の食材は美味しさが増す時期です。季節の味を楽しみながら元気に過ごしましょう。				
今月は、ゆり組さんがリクエストしてくれたメニューを取り入れています。 ※献立表の★印がリクエストメニューです♪		日 未満児 朝のおやつ 全園児 副食 未満児 主食 追加食 全園児 3時のおやつ	1 牛乳 ビスコ 鶏肉のマーマレード焼き ★焼きそば 胡瓜の中華漬け もも缶 ご飯 わかめスープ 牛乳 ★ココア蒸しパン	2 牛乳 紫いもせんべい 魚の五目炒め さつま芋煮 もやしのごま和え バナナ ご飯 味噌汁 ヨーグルト ビスケット	3 牛乳 ビスケット 牛丼 すまし汁 チーズ バナナ 牛乳 パンケーキ
5 牛乳 バナナ ラザニア 厚揚げ煮 中華サラダ オレンジ ご飯 炒り卵 牛乳 シュガートースト	6 ヨーグルト 煮魚 山吹和え 野菜の味噌汁 なし（バナナ） ご飯 キャベツの炒め物 牛乳 ★ポテトフライ	7 牛乳 衛生ボーロ 麻婆豆腐 南瓜煮 胡瓜としらすの酢の物 チーズ　バナナ ご飯 鶏の照り焼き 牛乳 ★さくさくクッキー	8 牛乳 パン ★ビーフカレー 五目卵焼き マカロニサラダ いりこ　オレンジ ご飯 ほうれん草ソテー 鶏ごぼうおにぎり	9 牛乳 マンナビスケット 魚フライオーロラソース 根菜の煮物 野菜の磯部和え バナナ ご飯 すまし汁 牛乳 ヨーグルトケーキ	10 牛乳 ビスケット 五目うどん チーズ バナナ 牛乳 クリームパン
12 スポーツの日	13 ヨーグルト 肉じゃが 焼きししゃも（焼魚） 春雨の中華和え 納豆　オレンジ ご飯 もずくスープ ★プリンアラモード	14 牛乳 ごまいりこ ★ハンバーグ ★スパゲティーソテー ★南瓜サラダ コンソメスープ　ゼリー 炊き込みご飯 牛乳　（4.5歳アップルパイ） リンゴケーキ	15 牛乳 ウエハース 魚の照り焼き 豆腐チャンプル ドレッシング和え バナナ ご飯 味噌汁 ジョア サンドイッチ	16 チーズ バーベキューチキン 野菜炒め ごぼうサラダ オレンジ ご飯 粉ふき芋 牛乳 チーズパン	17 牛乳 ビスケット ちゃんぽん チーズ バナナ 牛乳 北海道ツイスト
19 ヨーグルト 鮭の塩焼き カラフルごま和え 豚汁 ふりかけ　バナナ ご飯 さつま芋煮 牛乳 カップ肉まん	20 牛乳 バナナ 秋のグラタン がんも煮 切干大根和え いりこ　リンゴ 牛丼 牛乳 ふのラスク	21 牛乳 パン 豚の生姜焼き 野菜のナムル 中華スープ チーズ　オレンジ ご飯 煮魚 フルーツヨーグルト	22 チーズ 魚のカラフルソテー 里芋のそぼろ煮 そうめんサラダ バナナ 納豆ご飯 牛乳 ★クリームパン	23 牛乳 人参せんべい ★鶏のから揚げ 五目金平 ひじきサラダ オレンジ ご飯 卵焼き リンゴゼリー	24 牛乳 ビスケット カレーライス チーズ バナナ 牛乳 スティックパン
26 牛乳 白いふうせん 焼肉 チーズオムレツ もやしの甘酢和え オレンジ ご飯 豆腐煮 牛乳 スイートポテト	27 牛乳 野菜せんべい 魚のバーベキュー風 秋のサラダ かしわ汁 チーズ　バナナ ご飯 人参しりしり ビビンバ	28 牛乳 さくさくスナック 松風焼き 五目豆 白菜のおかか和え ふりかけ　みかん缶 ご飯 ウインナー 野菜うどん	29 牛乳 バナナ 鶏のさっぱり煮 ジャーマンポテト 胡瓜の塩っぺ和え リンゴ ご飯 野菜スープ 牛乳 ツナ餃子	30 ヨーグルト 魚のカリカリ焼き コールスローサラダ かきたま汁 納豆　バナナ ご飯 もやしソテー ヤクルト 南瓜ドーナツ	31 牛乳 ビスケット スパゲティーミートソース チーズ バナナ 牛乳 あんトースト