10月　行事予定　献立

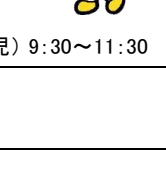
2023年（令和5年）10月1日
社会福祉法人　虹福祉会
瀬戸こども園
土橋・松井・岡本
廣川・小林

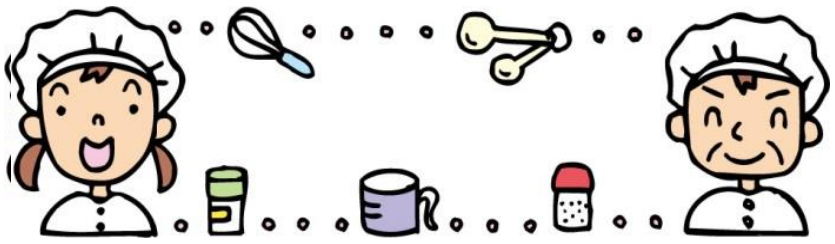
8～11月の目標
マナーについて知り、食事を楽しみながらも意識しようとするようになる

10/12（木）　3～5歳児弁当日…4・5歳児は遠足先で食べます。
3歳児は園に帰って食べます。
（雨天でも弁当をご持参ください。）

2023 年　10 月

日	曜	行事予定	給食献立 主菜	副菜	副菜	果物	主な食材 からだを作るもの(赤)	からだの調子を調子を整えるもの(緑)	熱や力のエネルギーになるもの(黄)	おやつ 午前	午後
1	日										
2	月	ひまわりっこ	魚の香りフライ	チンゲン菜のナムル	野菜の煮付	バナナ	あじ・卵 厚揚げ	人参・チンゲン菜・もやし・コーン・いんげん バナナ	米 じゃが芋	牛乳 パウンドケーキ	ミルク メープルクッキー・えいようかん
3	火	ひまわりっこ 内科健診　13:30	肉みそ丼	れんこんの ごまマヨサラダ	うの花炒り	柿	豚肉・えび 油揚げ・おから	玉ねぎ・人参・葉ねぎ・れんこん・ごぼう 干ししいたけ・柿	米・マヨネーズ 白ごま	牛乳 じゃが芋のバター焼き	ミルク フルーツポンチ
4	水		ツナのチャンプル	塩もみきゅうり	マッシュポテト	梨	ツナ	人参・玉ねぎ・ほうれん草・干ししいたけ きゅうり・梨	米・春雨 じゃが芋	牛乳 ちんすこう	ミルク フレンチトースト
5	木		豆腐とひき肉の トマト煮	大根の浸し	ほうれん草のソテー	バナナ	豚肉・豆腐	玉ねぎ・トマト・ピーマン・大根・ほうれん草 コーン・バナナ	米	牛乳 りんご寒天	ミルク おやつぎょうざ
6	金		魚のかば焼き風	かぼちゃサラダ	もやしとピーマンの カレーソテー	りんご	さわら	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・きゅうり・もやし・ピーマン りんご	米 マヨネーズ	牛乳 豆乳蒸しパン	お茶 じゃこ菜飯
7	土	運動会(瀬戸小体育館) 1部9:00 / 2部10:15	から揚げ	コールスローサラダ	じゃが芋のきんぴら	オレンジ	鶏肉	キャベツ・きゅうり・コーン・昆布・人参・オレンジ	米・じゃが芋 白ごま	お茶 バナナ	
8	日		※7日（土）は原則、給食・延長保育はありません。								
9	月	スポーツの日									
10	火	交通安全教室(3～5歳児)	魚の味噌煮	ポテトサラダ	小松菜の煮浸し	柿	さば 油揚げ	玉ねぎ・人参・きゅうり・コーン・小松菜・柿	米・じゃが芋 マヨネーズ	牛乳 シュガートースト	ミルク スノーボール
11	水	ひまわりっこ 11～13日 済美中体験学習	きのこスパゲティ	ブロッコリーの浸し	かぼちゃのオイル焼き	りんご	ベーコン かつお節	人参・玉ねぎ・しめじ・しいたけ・えのきたけ ブロッコリー・かぼちゃ・りんご	スパゲティ	牛乳 あられ麩	ミルク ポンデケージョ
12	木	バス遠足・弁当日(3～5歳児)	鶏肉の甘辛煮	春雨サラダ	パプリカ三色ソテー	オレンジ	鶏肉	玉ねぎ・人参・きゅうり・ピーマン・赤ピーマン 黄ピーマン・オレンジ	米・春雨 白ごま	牛乳 おさつごま焼き	ミルク バナナマフィン
13	金	ひまわりっこ 布団持ち帰り日	卵の野山焼き	キャベツの レモン酢和え	れんこんのごま煮	梨	卵・ツナ しらす干し	人参・玉ねぎ・干ししいたけ・キャベツ・きゅうり わかめ・れんこん・梨	米・白ごま	牛乳 きび砂糖クッキー	ミルク 豆乳レアケーキ
14	土	園庭開放10:00～11:00	焼肉	大根の即席漬	フライドおさつ	バナナ	豚肉 かつお節	人参・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・大根 バナナ	米・さつま芋	牛乳 マカロニのあべかわ風	牛乳 ジャムケーキ
15	日	学区運動会(3～5歳児) ※順延の場合不参加									
16	月	ひまわりっこ	お好み焼き	スティックきゅうり	じゃが芋ソテー	柿	豚肉・えび 卵	人参・キャベツ・もやし・葉ねぎ・きゅうり・柿 ピーマン	米・じゃが芋 柿	牛乳 バナナケーキ	お茶 カレーピラフ
17	火	誕生会	魚とほうれん草の グラタン	短冊サラダ	かぼちゃの煮付	梨	さけ・チーズ	玉ねぎ・ほうれん草・人参・大根・きゅうり コーン・かぼちゃ・梨	米	牛乳 セサミトースト	ココア 誕生ケーキ
18	水	ひまわりっこ 4所交流会（5歳児）9:30～11:30	酢豚	もやしのごま和え	粉ふき芋	みかん	豚肉	人参・玉ねぎ・ピーマン・干ししいたけ・たけのこ もやし・みかん	米・白ごま じゃが芋	牛乳 クラッカーピザ	お茶 うどん
19	木	歯科健診　9:30	筑前煮	小松菜の和え物	大根の塩炒め	バナナ	鶏肉 さつま揚げ	人参・れんこん・ごぼう・こんにゃく・昆布 小松菜・大根・バナナ	米 白ごま	牛乳 オレンジゼリー	ミルク マーラカオ
20	金	ひまわりっこ 縦割り保育（3～5歳児）	魚の竜田揚げ	コロコロサラダ	野菜ソテー	りんご	めんたい ベーコン	人参・きゅうり・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン しめじ・りんご	米・じゃが芋 マヨネーズ	牛乳 蒸かぼちゃ	お茶 フルーツヨーグルト
21	土	オープンハウス・入園説明会	豚肉の照り焼き	中華和え	チャプチェ風	みかん	豚肉・ツナ	玉ねぎ・大根・きゅうり・人参・ピーマン 干ししいたけ・みかん	米・春雨	牛乳 ミルククッキー	牛乳 フライドおさつ
22	日										
23	月	ひまわりっこ・絵画指導（5歳児） 1号申込受付　13:00～16:00	鶏肉と昆布の煮込み	ブロッコリーの マヨネーズかけ	かえりの佃煮	バナナ	鶏肉 かえりいりこ	昆布・人参・玉ねぎ・葉ねぎ・ブロッコリー バナナ	米・じゃが芋 マヨネーズ	牛乳 トーステッドチーズスティック	ミルク 豆腐団子
24	火	ひまわりっこ	魚のカレー焼き	白和え	きんぴら	梨	さわら 木綿豆腐	ほうれん草・こんにゃく・人参・れんこん・昆布 ごぼう・梨	米 白ごま	牛乳 みたらしポテト	ミルク バターケーキ
25	水	ひまわりっこ 口座振替	プルコギ	キャベツとりんごの サラダ	大根の煮物	柿	牛肉	もやし・人参・玉ねぎ・にら・キャベツ・りんご 大根・柿	米・春雨 白ごま	牛乳 きな粉クッキー	お茶 フルーツヨーグルト
26	木		豚汁	納豆の磯和え	コーンとチンゲン菜の 炒め物	バナナ	豚肉・木綿豆腐 油揚げ・納豆	人参・大根・ごぼう・こんにゃく・葉ねぎ・のり佃煮 コーン・チンゲン菜・バナナ	米 さつま芋	牛乳 りんごのコンポート	ミルク ピーナッツクッキー
27	金	ひまわりっこ 布団持ち帰り日	魚のさざれ焼き	酢の物	にらもやし	りんご	さけ	人参・キャベツ・きゅうり・わかめ・もやし・にら りんご	米・マヨネーズ	牛乳 コーンケーキ	ミルク スイートポテト
28	土	園庭開放10:00～11:00	炒め豆腐	きゅうりのゆかり和え	フライドポテト	みかん	豚肉 木綿豆腐	人参・玉ねぎ・キャベツ・葉ねぎ・きゅうり・みかん	米 じゃが芋	牛乳 レモンゼリー	牛乳 パン
29	日										
30	月	ひまわりっこ 絵画指導（5歳児）	さつま芋コロッケ	ごぼうサラダ	糸切昆布の煮付	柿	豚肉・卵 さつま揚げ	玉ねぎ・ごぼう・人参・きゅうり・昆布・柿	米・さつま芋 白ごま・マヨネーズ	牛乳 ソフトクッキー	ミルク ピザトースト
31	火		卵とじ	切干大根の酢の物	かぼちゃグラッセ	梨	鶏肉 卵	人参・玉ねぎ・しいたけ・キャベツ・切干大根 きゅうり・かぼちゃ・梨	米	牛乳 さつま芋のオレンジ煮	ミルク ハロウィンクッキー





♪ひよこ2組のおやつの様子を紹介します♪

この日は月に一度の誕生会でした！誕生会の日は
午後のおやつにケーキを作っています。9月のケーキは、
甘く煮たさつま芋とあずき、生クリームを合わせて和風に
仕上げました。

おいしいよ♪

☆今月のレシピ紹介☆

☆魚とほうれん草のグラタン☆

＜材料　大人4人分＞

【ホワイトソース】

小麦粉	24g
無塩バター	16g
牛乳	200ml
塩	少々

【グラタン】

生鮭（切り身）	8切
ほうれん草	1/2束（約100g）
玉ねぎ	中1/2個
炒め油	適量
ピザ用チーズ	30g
ホワイトソース	

＜作り方＞

【ホワイトソース】
① 鍋にバターを溶かし、小麦粉を加えて炒める。
② ①に牛乳を少しずつ加えてよく混ぜながら、粉っぽさがなくなるまで弱火で加熱する。
③ 塩を加えて味を整える。

【グラタン】
① 鮭は洗って水気をとる。
② ほうれん草は茹でて、食べやすい長さに切る。
③ 玉ねぎは薄切りにする。
④ 鍋に炒め油を熱し、③を炒める。
⑤ 玉ねぎがしんなりしたら火を止め、②とホワイトソースを加え混ぜる。
⑥ 耐熱容器に①を置き、かるく塩（分量外）を振る。
⑦ ⑤をかけて、上にピザ用チーズをのせる。
⑧ 200℃～220℃のオーブンで20分程度（魚に火が通るまで）焼く。

寒くなるこれからの季節、しっかり食べて身体の中から温めましょう♪

11月の予定

日	曜	行　事	日	曜	行　事
2	木	人権資料館見学(5歳児)	16	木	参観・懇談(4歳児)
4	土	希望保育　※園内工事の為	19	日	ふれあいフェスティバル瀬戸 作品展示・ゲーム（役員）
7	火	縦割り保育（3～5歳児）	21	火	〃　（5歳児）
9	木	参観・懇談(3歳児)	25	土	オープンハウス・入園説明会
14	火	誕生会	27	月	口座振替