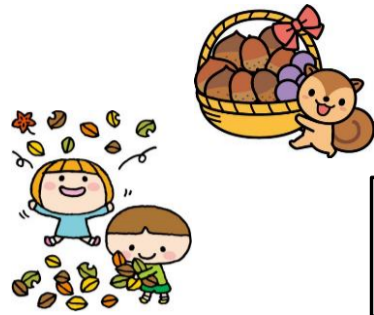




10月 行事予定 献立



2021年(令和3年)9月30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・村上



8~11月の目標

マナーを意識し、食事出来るようにする

10/14(木) 3~5歳児弁当日...5歳児はバス遠足後、園に帰って弁当を食べます。
 3・4歳児は通常の活動後、園で弁当を食べます。
 (雨天でもご持参ください。)



2021年 10月

※地域の感染状況によっては、行事を中止することがあります

| 日 | 曜 | 行事予定 | きゅうしよく こんだて | 主な材料 | | | 午前のおやつ | 午後のおやつ |
|----|---|----------------------------------|--|---------------|--|---------------------|----------------------|------------------------|
| | | | | からだをつくるもの(赤) | からだの調子をととのえるもの(緑) | 熱や力のもとになるもの(黄) | | |
| 1 | 金 | ひまわりっこ 布団持ち帰り日 | ポークピカタ・春雨サラダ ほうれん草のソテー・みかん | 豚肉・卵 | 人参・きゅうり・もやし・わかめ・ほうれん草 コーン・みかん | 米・春雨 白ごま | 牛乳 なんきんボール | ミルク メープルクッキー・えいようかん |
| 2 | 土 | 園庭開放 10:00~11:00 | 豚肉の生姜焼き・ブロッコリーの浸し 根菜の煮物・バナナ | 豚肉・かつお節 | 玉ねぎ・ブロッコリー・いんげん・人参・大根 干しいたけ・バナナ | 米 | 牛乳 カナッペ | 牛乳 パン |
| 3 | 日 | | | | | | | |
| 4 | 月 | ひまわりっこ | プルコギ・小松菜の和え物 フライドおさつ・りんご | 牛肉・ツナ | もやし・人参・玉ねぎ・にら・小松菜・コーン・りんご | 米・春雨 白ごま・さつま芋 | 牛乳 ソフトクッキー | ミルク じゃこのせとーすと |
| 5 | 火 | ひまわりっこ 内科健診13:30 | 魚の竜田揚げ・ごまきゅうり 野菜炒め・バナナ | めんたい | きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・バナナ | 米・白ごま | 牛乳 さつま芋のオープン焼き | お茶 きのこ混ぜピラフ |
| 6 | 水 | | 卵とじ・キャベツの即席漬 ジャーマンポテト・梨 | 卵・ツナ かつお節 | 人参・玉ねぎ・しいたけ・白菜・いんげん・キャベツ・梨 じゃが芋 | 米 | 牛乳 フルーツポンチ | ミルク ブラウニー |
| 7 | 木 | | 豆腐とひき肉のトマト煮・短冊サラダ チンゲン菜の炒め物・みかん | 豚肉・豆腐 | 玉ねぎ・トマト・ピーマン・人参・大根・きゅうり・わかめ コーン・チンゲン菜・みかん | 米・白ごま | 牛乳 たこウインナー・チーズ | ミルク コーンフレッククッキー |
| 8 | 金 | | 煮魚・マッシュポテト チャブチェ風・バナナ | さば・ツナ | 人参・玉ねぎ・コーン・ピーマン・干しいたけ・バナナ | 米・春雨 じゃが芋 | 牛乳 人参ケーキ | ミルク 豆乳バナバロア |
| 9 | 土 | | チキンカツ・野菜サラダ パブリカ三色ソテー・みかん | 鶏肉・卵 | 人参・キャベツ・きゅうり・ピーマン・黄ピーマン 赤ピーマン・玉ねぎ・みかん | 米 | 牛乳 おふラスク | 牛乳 フライドポテト |
| 10 | 日 | | | | | | | |
| 11 | 月 | ひまわりっこ | 焼魚・コロコロサラダ 野菜ソテー・バナナ | 鮭・チーズ | 人参・きゅうり・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・バナナ | 米・白ごま マヨネーズ・じゃが芋 | 牛乳 クッキー | お茶 うどん |
| 12 | 火 | ひまわりっこ 縦割り保育(3~5歳) | 豆腐と野菜の炒め物・きゅうりの塩昆布和え かぼちゃのオイル焼き・みかん | 豆腐・豚肉 | もやし・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン きゅうり・昆布・かぼちゃ・みかん | 米 | 牛乳 りんご寒天 | ミルク ボンデケーキ |
| 13 | 水 | 交通安全教室 | 鶏肉のいなこ煮・大根の浸し 茹ブロッコリー・柿 | 鶏肉・かつお節 | 人参・玉ねぎ・いんげん・干しいたけ・こんにゃく 大根・ブロッコリー・柿 | 米 じゃが芋 | 牛乳 バウンドケーキ | お茶 フルーツヨーグルト |
| 14 | 木 | バス遠足(5歳のみ)・弁当日(3~5歳) | 魚の五目あんかけ・マカロニサラダ キャベツのおかか炒め・みかん | めんたい・かつお節 | 人参・玉ねぎ・ピーマン・干しいたけ・キャベツ きゅうり・コーン・みかん | 米・マカロニ マヨネーズ | 牛乳 じゃが芋のバター焼き | ミルク ミルククッキー |
| 15 | 金 | ひまわりっこ 布団持ち帰り日 | 三色そば・酢の物 もやしソテー・梨 | 鶏肉・油揚げ 卵 | 人参・ほうれん草・きゅうり・大根・わかめ もやし・ピーマン・梨 | 米・白ごま | 牛乳 ココアパン | ミルク 野菜ボール |
| 16 | 土 | 園庭開放 10:00~11:00 | 肉じゃが・ナムル ピーマンのじゃこ炒め・バナナ | 豚肉・しらす干し | 人参・玉ねぎ・こんにゃく・チンゲン菜・もやし・ピーマン バナナ | 米・白ごま じゃが芋 | 牛乳 マカロニのあべかわ風 | 牛乳 ジャムケーキ |
| 17 | 日 | | | | | | | |
| 18 | 月 | ひまわりっこ | 魚の香りフライ・かぼちゃサラダ にらもやし・りんご | あじ・卵 | かぼちゃ・玉ねぎ・人参・きゅうり・もやし・にら・りんご | 米・マヨネーズ | 牛乳 コーンケーキ | お茶 肉みそにぎり |
| 19 | 火 | 誕生会 | ミートボール・コールスローサラダ チーズポテト・みかん | 豚肉・卵 チーズ | 玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり・りんご・コーン・みかん | 米 じゃが芋 | 牛乳 セサミトースト | ココア 誕生ケーキ |
| 20 | 水 | | 豆腐とツナのチャンプル・大根の即席漬 れんこんのおかか煮・バナナ | 豆腐・ツナ かつお節 | 人参・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・干しいたけ・大根 れんこん・バナナ | 米 | 牛乳 スライスかぼちゃ | ミルク スノーボール |
| 21 | 木 | 歯科検診 9:30 | 鶏肉の甘辛煮・キャベツのレモン酢和え 糸切昆布の煮付・梨 | 鶏肉・長天ぷら | 玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・きゅうり・昆布・人参・梨 | 米・白ごま | 牛乳 オレンジゼリー | ミルク ピザトースト |
| 22 | 金 | ひまわりっこ | 焼きそば・ブロッコリーの彩サラダ フライドポテト・柿 | 豚肉・ツナ | 人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし・葉ねぎ・ブロッコリー・柿 じゃが芋 | 中華麺 じゃが芋 | 牛乳 マールカオ | お茶 フルーツヨーグルト |
| 23 | 土 | オープンハウス・入園説明会 10:00 | 豚肉のケチャップがらめ・きゅうりのゆかり和え 小松菜の煮浸し・バナナ | 豚肉 | 人参・ピーマン・玉ねぎ・しめじ・きゅうり・小松菜・バナナ | 米 | 牛乳 ジャムクッキー | 牛乳 フライドおさつ |
| 24 | 日 | | | | | | | |
| 25 | 月 | ひまわりっこ 口座振替・次年度1号申込受付(25~27日) | オムレツ・もやしのごま和え ピーマンのみそ煮・りんご | 卵・豚肉 | 人参・玉ねぎ・しいたけ・もやし・いんげん・ピーマン こんにゃく・りんご | 米・白ごま じゃが芋 | 牛乳 ちんすこう | お茶 小松菜とじゃこのチャーハン |
| 26 | 火 | 4所交流(5歳児) | 魚のカレー焼き・チンゲン菜のナムル れんこんのきんぴら・バナナ | さくら | 人参・チンゲン菜・もやし・コーン・れんこん・バナナ | 米 | 牛乳 りんごのコンポート | ミルク さつま芋のいがり団子 |
| 27 | 水 | ひまわりっこ | 鶏肉と昆布の煮込み・ごぼうサラダ さつま芋の甘煮・みかん | 鶏肉・チーズ | 昆布・人参・玉ねぎ・葉ねぎ・ごぼう・きゅうり・みかん | 米・白ごま マヨネーズ・さつま芋 | 牛乳 ウインナーぎょうざ | ミルク バターケーキ |
| 28 | 木 | ひまわりっこ | 肉豆腐・中華和え 大根の塩炒め・梨 | 豚肉・豆腐 | 人参・玉ねぎ・葉ねぎ・干しいたけ・きゅうり・もやし 大根・梨 | 米・春雨 白ごま | 牛乳 トーステッドチーズスティック | お茶 フルーツヨーグルト |
| 29 | 金 | ひまわりっこ 布団持ち帰り日 | いかとじゃが芋の煮付・うの花炒り きゅうりのマヨネーズかけ・柿 | いか・おから | 人参・いんげん・きゅうり・ごぼう・干しいたけ・葉ねぎ 柿 | 米・マヨネーズ じゃが芋 | 牛乳 きな粉入り豆乳ケーキ | ミルク ハロウィンクッキー |
| 30 | 土 | 園庭開放 10:00~11:00 | 鶏肉の塩焼き・切干大根の酢の物 ケチャップ炒め・バナナ | 鶏肉 | 切干大根・人参・玉ねぎ・ピーマン・しめじ・バナナ | 米・マカロニ | 牛乳 乳酸菌寒天 | 牛乳 パン |
| 31 | 日 | | | | | | | |



♪うさぎ組の給食の様子を紹介します♪



この日のメニューは魚の味噌煮、ブロッコリーの彩サラダ、スパゲティのカレーソテー、バナナでした。
箸やフォークを上手に使用して、スパゲティを頑張ってつかんで食べていましたよ(^^)
つかめた時はとても嬉しそうな笑顔でした★



うさぎ組は、7月から骨ありの魚に挑戦しています！
フォークや箸・手を使って骨を探したり、よく噛んで骨をしっかり確認していましたよ♪



☆今月のレシピ紹介☆

☆三色そばろ☆

<材料 4人分>

| | |
|-------|--------|
| 鶏ひき肉 | 160g |
| 油揚げ | 80g |
| 人参 | 2/3本 |
| 砂糖 | 大さじ3 |
| 醤油 | 大さじ1 |
| 卵 | 5個 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| ほうれん草 | 1/2袋 |
| 白ゴマ | 大さじ1 |
| 醤油 | 大さじ1/2 |

<作り方>

- ①油揚げは油抜きをしてみじん切りにする。人参もみじん切りにする。
- ②鶏ひき肉を炒め、①を加えて(A)で味付けをする。
- ③卵に(B)を加えて炒り卵にする。
- ④ほうれん草は短く切り茹でる。白ゴマを加え醤油で味付けをする。
- ⑤器にご飯を盛り、その上に②・③・④を盛り付ける。

11月の予定



| 日 | 曜 | 行事 | 日 | 曜 | 行事 |
|----|---|--------------|----|---|--------------------------|
| 2 | 火 | 人権資料館見学(5歳児) | 25 | 木 | 誕生会 口座振替 |
| 9 | 火 | 縦割り保育(3~5歳児) | | | |
| 11 | 木 | クラス別運動会(3歳児) | 27 | 土 | オープンハウス 入園説明会(2・3号対象) |
| 16 | 火 | " (4歳児) | | | |
| 18 | 木 | " (5歳児) | | | |

※クラス別運動会は、1家庭1人の参加でお願いします。