



10月こんだて

愛徳幼稚園 離乳

かほく食品

10月31日は【ハロウィン】♪

元は『かぶ』を飾っていましたが、ハロウィンの習慣がアメリカに伝わって多く収穫される『かぼちゃ』になりました。かぼちゃには、免疫力を上げる効果があります。これから寒くなり免疫力が低下するので、おうちでも食べてみてね♪

月	火	水	木	金
	1日	2日	3日	4日
	△おかゆ ○白身魚のみぞれ煮 △さつま芋の煮 (完) ○高野豆腐	△○◎野菜うどん △じゃが芋の煮 (完) ◎オレンジ(生)	△おかゆ ○鶏肉のトマト煮 ◎きゅうりのスティック煮 (完) ◎みそ汁	△おかゆ ◎大根としらす煮 △かぼちゃの煮 (完) ◎みそ汁
7日	8日	9日	10日	11日
△おかゆ ○豆腐と鶏肉のあんかけ ◎人参のスティック煮 (完) ◎みそ汁	△おかゆ ○白身魚のトマト煮 ◎大根煮 (完) ◎みそ汁	△○◎野菜うどん △かぼちゃの煮 (完) ◎りんご(生)	△おかゆ ○大根としらす煮 ◎白菜の磯煮 (完) ◎みそ汁	△おかゆ ○鶏肉と人参の煮 ◎ブロッコリーの煮 (完) ◎みそ汁
14日	15日	16日	17日	18日
 スポーツの日	振替休日 (運動会予備日)	△○◎野菜うどん △さつま芋のおやき (完) ◎オレンジ(生)	△おかゆ ○白身魚の煮 △さつま芋の煮 (完) ○厚焼き玉子	△おかゆ ○肉団子 ◎白菜の煮 (完) ◎ブロッコリーのおかか和え
21日	22日	23日	24日	25日
△おかゆ ◎ブロッコリーと麩の煮 ◎キャベツ煮 (完) ◎べっこう煮	△おかゆ ○白身魚のトマト煮 △じゃが芋の煮 (完) ◎コンソメスープ	幼児クラス 遠足 乳児クラスは お弁当持参	△おかゆ ○鶏肉と大根の煮 ◎きゅうりのスティック煮 (完) ◎みそ汁	△おかゆ ○肉団子 △かぼちゃの煮 (完) ◎みそ汁
28日	29日	30日	31日	
△おかゆ ○ブロッコリーと鶏肉の煮 ◎白菜のおかか煮 (完) ◎みそ汁	△おかゆ ○白身魚の塩焼き ◎キャベツの煮 (完) ◎厚揚げとさつま芋の煮	△○◎野菜うどん ○豆腐ステーキ (完) ◎りんご(生)	△おかゆ ○豆腐とトマトの煮 △かぼちゃの煮 (完) ◎野菜スープ	熱量 147 kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 2.6 g

△熱や力になるもの ○血や肉になるもの ◎体の調子を整えるもの

※材料入荷の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。



10月こんだて

愛徳幼稚園

かほく食品

10月31日は【ハロウィン】♪

元は『かぶ』を飾っていましたが、ハロウィンの習慣がアメリカに伝わって多く収穫される『かぼちゃ』になりました。かぼちゃには、免疫力を上げる効果があります。これから寒くなり免疫力が低下するので、おうちでも食べてみてね♪

月	火	水	木	金
	1日	2日	3日	4日
	△ごはん ○魚の照り焼き ○高野豆腐 ◎お浸し ◎みそ汁	△○◎焼きそば ◎かぼちゃサラダ ◎オレンジ(生)	△ごはん ○回鍋肉 ◎ブロッコリーのツナマヨ和え ◎みそ汁	△ごはん ○ハンバーグ ◎おからポテト ◎きのこのバターソテー ◎みそ汁
7日	8日	9日	10日	11日
△ごはん ○鶏肉のトマト煮 ◎いんげんちぎり揚げ ◎千草和え ◎みそ汁	△ごはん ○魚のタンドリー焼き ◎とうもろこしのつまみ揚げ ◎吹寄せ煮 ◎すまし汁	△味付ロール △○◎クリームシチュー ○ハムカツ ◎りんご(生)	△○◎ハヤシライス ◎フルーツミックス	△ごはん ○野菜と豚肉の炒め物 ◎ごま和え ◎みそ汁
14日	15日	16日	17日	18日
 スポーツの日 運動会	振替休日 (運動会予備日)	△○◎かやくうどん ○コロッケ ◎オレンジ(生)	△ごはん ○赤魚の煮 ○厚焼き玉子 ◎甘酢和え ◎みそ汁	△○◎チキンカレー ◎フルーツヨーグルト
21日	22日	23日	24日	25日
△栗ごはん ○梅しそ竜田揚げ ◎カットコーン ◎べっこう煮 ◎みそ汁	△ごはん ○からあげ ◎ブロッコリー ◎ポテトサラダ ◎コンソメスープ	遠足(幼児クラス) 乳児クラスは お弁当持参	△○◎ハンバーガー △フライドポテト ◎コーンクリームスープ ◎お誕生日ケーキ	△○◎チキンカレー ◎フルーツミックス
28日	29日	30日	31日	
△ごはん ○鶏の照り焼き ◎おからポテト ◎しらす和え ◎みそ汁	△ごはん ○魚のレモン焼き ○竹輪の天ぷら ◎厚揚げとさつま芋の煮 ◎みそ汁	△○◎ラーメン ○肉まん ◎りんご(生)	△ごはん ○かぼちゃひき肉フライ ◎厚焼き玉子 ○ブロッコリーサラダ ◎野菜スープ	熱量 424 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 12.1 g

△熱や力になるもの ○血や肉になるもの ◎体の調子を整えるもの

※材料入荷の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※ スpoonマークの日は Spoonも持って来て下さい。(幼児クラス)