

令和6年度

10月のこんだて

ハンビの森子ども園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前		1 ぶがし、牛乳	2 ベジタブルせんべい、お茶	3 いわしおかき、乳酸飲料	4 いちごクッキー、お茶	5 カルテツサブレ、お茶
昼食		ごはん、 鮭のトマトオイル焼き、 山吹和え、ベーコンの味噌汁、 柿	ごはん、 ピーマンのドライカレー、 野菜のマリネ、 わかめスープ、キウイ	発芽玄米ごはん、 カジキの黄金焼き、雲白肉（ウ ンパイロウ）風サラダ、 さつま汁、パイン	ごはん、ポークチャップ、 小松菜の中華和え、 オクラとみょうが汁、梨	中華飯、シューマイ、 きのこスープ、ブルーネ
午後		いもち、 堅パン、豆乳	かりんとう風トースト、 ミルクチップ、牛乳	かぼちゃのみたらし団子、 バターシュガーラスク、牛乳	トマトのクリームスパ、 牛乳	野菜のかりんとう、 乳酸飲料
午前	7 雑穀シリアル、 牛乳	8 きかん棒、 乳酸飲料	9 きなこせんべい、 牛乳	10 じゃがいもおかき、 野菜ジュース	11 ヨーグルト、 お茶	12 あまからせん、 お茶
昼食	ジャージャー麺、 揚げだし豆腐、 ゴーヤチップ、 玉子スープ	ぶりのレモン風味揚げ、 青菜としめじの昆布ナムル、 切干大根汁、ごはん スペイン風玉子焼き	発芽玄米ごはん、 インゲンと肉炒め、 モロヘイヤサラダ、 油麩と卵とじ汁、オレンジ	ごはん、 カレイの香味味噌焼き、 大根のツナ煮、 ひじきの具沢山汁、梨	パン、 鶏のバジルパン粉焼き、 ラタトゥイユ、 ソパ・デ・アホ、キウイ	塩豚丼、青菜と人参和え、 豆腐の味噌汁、チーズ
午後	ひじきふりかけおにぎり、 お茶	パイナップルケーキ、 干しりんご、牛乳	あんドーナツ、 さつまケンピ、豆乳	玉子チーストースト、 バナナチップ、牛乳	かぼちゃプリン風ケーキ、 いわしおかき、お茶	ひじきあられ、 乳酸飲料
午前	14	15 小丸ちゃん、お茶	16 コーンフレーク 牛乳	17 サラダせんべい、 乳酸飲料	18 玄米せんべい、 お茶	19 二色せんべい、 お茶
昼食	スポーツの日	ごはん、 たらのタルタル焼き、 なめ草和え、こしね汁、柿	ハンバーガー（すやびよパン、 ハンバーグ）チーズ フライドポテト、スープ スティック野菜サラダ、	サバの胡麻照焼き、 さつま芋とれんこんの甘酢か け、押し麦とトマトスープ、 パイン、発芽玄米ごはん	ごはん、肉じゃが、 わかめとみかんの酢の物、 青菜味噌汁、キウイ	コーンクリームスパゲティ、 かぼちゃの胡麻和え、 ねぎのスープ、ミニゼリー
午後		ガーリックスティックパン、 かみかみ昆布、牛乳	ポップコーン、 ぱんだクッキー、豆乳	マラーカオ、 干しりんご、牛乳	芋ようかん のりせんべい、牛乳	ヨーグルト、 棒せんべい、お茶
午前	21 ヨーグルト、お茶	22 小丸ちゃん お茶	23 クラッカー、 牛乳	24 カルテツサブレ、 お茶	25 麦いちご味、 牛乳	26 鉄入りひじきおかき、 お茶
昼食	ごはん、 エビと豆腐のトマト煮、 小松菜の磯部和え、 華風コーンスープ、梨	おにぎり、宮城豚汁、 山形豚汁、鮭の塩焼き 、きゅうり漬け	味噌ラーメン、車麩の煮物、味 付き玉子	発芽玄米ごはん、 たらのレモン風味蒸し、 なすのみぞれ煮、 豆乳味噌汁、パイン	ごはん、 豚肉のバーベキュー焼き、 すき昆布と切干大根の梅風味 煮、野菜椀、ゆで玉子	ちゃんぽん、 さつま芋レーズン煮、 チーズ
午後	舞茸パスタ、牛乳	パンナコッタいちごソース、 つぶせんべい、お茶	いなり寿司、お茶	さつま芋塩カラメル、 堅パン、牛乳	キャロットケーキ、 バナナチップ、牛乳	マドレーヌ、 野菜ジュース
午前	28 ウエハース、 牛乳	29 ミレービスケット、 お茶	30 ヨーグルト、 お茶	31 小丸ちゃん、 お茶	16日誕生会「アメリカ」メニュー 18日 どんどん組 味噌作り 22日芋煮会 宮城・山形豚汁食べ比べ 以上児で豚汁の作りのお手伝い 31日ハロウィンメニュー クッキングどんどん組かぼちゃグラタン・クッキー作り	
昼食	十五穀米ごはん、 きのこカレー、 えびのサラダ、 ゴマ味噌スープ、柿	ごはん、さんまの甘露煮、 豆腐と青菜の胡麻和え、 切干大根汁、 チーズ入り玉子焼き	ごはん、アジフライ、 ほうれん草のゆかり和え、 飛鳥汁、パイン	パン、パンプキンシチュー、 さつま芋とりんごサラダ、 かぼちゃミニグラタン		
午後	豆乳フルーツあんみつ、 もち麦せんべい、お茶	人参サラダサンド、 さつまケンピ、牛乳	梨のケ-キ、 バナナチップ、牛乳	かぼちゃクッキー、 セレクトジュース		

【月の平均値】

	エネルギー-kcal	タンパク質g	脂質g	塩分g
3歳未満児	531	21.4	17.2	1.4
3歳以上児	609	24.7	19.5	1.6

- 下線マーク：手作りおやつになります。
- 材料の都合等変更になる場合があります。
- すやびよは手作りおやつ以外の2品目はつきません。

※子どもが初めての料理や食材に親しむため、2回繰り返す2か月のサイクルメニューになっています。