



# ひばり保育園 10月の献立&行事予定



月	火	水	木	金	土
1 ふりかけご飯 鶏のさっぱり煮 大豆サラダ スープ ポテトフライ・M	2 わかめご飯 レバーの南蛮揚げ もやしのナムル みそ汁 フルーツゼリー・M	3 ご飯 花しゅうまい ひじき納豆 みそ汁 おでん・麦茶	4 きのこクリームスパゲティ ブロッコリーのオープン焼き フルーツ スープ ラスク・M	5 ふりかけご飯 鮭のムニエル さつまいもサラダ スープ パイ&おかき・J	6 野菜たっぷりうどん フルーツ チーズ蒸しケーキ・M
8 体育の日 	9 茶飯 豚肉の野菜巻き チーズサラダ スープ クッキー&おせんべい・J	10 ご飯 白身魚のフライ 炒り鶏 みそ汁 スイートポテト・M	11 ハッシュドビーフ グリーンサラダ チーズ スープ ホットドック・M 避難訓練 	12 吉野汁うどん フルーツ おにぎり・麦茶	13 ふりかけご飯 照り焼きチキン キャベツのソテー スープ おかし・M
15 ご飯 ポークビーンズ ツナサラダ スープ サブレ&かりんとう・J	16 ご飯 かじきの竜田揚げ ほうれん草の白和え みそ汁 いももち・麦茶	17 ふりかけご飯 親子煮 わかめサラダ みそ汁 スティックパイ・M	18 焼きうどん ブロッコリーのおかか和え フルーツ スープ 揚げパン・M	19 青菜ご飯 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう みそ汁 焼きいも・M	20 お弁当  自由 運動会 お弁当当番 
22 麻婆豆腐ライス はるさめサラダ ゼリー スープ クラッカーサンド・M	23 ちゃんぽん麺 フルーツ フレンチトースト・M おいも掘り すみれ・さくら組	24 ふりかけご飯 ちくわの磯辺揚げ 納豆サラダ みそ汁 ドーナツ&おせんべい・J おいも掘り ひまわり組	25 お楽しみメニュー  ケーキ・M お誕生日会 	26 ご飯 鮭の塩焼き みそ汁 牛肉とれんこんの甘辛炒め フルーツ&ビスケット・M すみれ組クッキング	27 わかめうどん チーズ クロワッサン・M
29 ふりかけご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツの昆布和え みそ汁 バウムクーヘン&おせんべい・J	30 カレーライス コーンサラダ チーズ スープ フルーツヨーグルト・麦茶 さくら組クッキング	31 ご飯 さんまのおかか煮 ほうれん草サラダ みそ汁 ホットケーキ・M ひまわり組クッキング	旬の食材～さつまいも～ 10月はさつまいもが旬の時期を迎えます。ひばり保育園でも、今月はおいも掘りが行われます。春に子どもたちが植えたさつまいも、大きくて美味しいさつまいもができています。良いですね！ さつまいもは他の野菜に比べると、ビタミンCが豊富に含まれています。これから寒くなって、風邪をひきやすくなるのでビタミンCをしっかり摂って元気に過ごしましょう！		エネルギー・・・583cal たんぱく質・・・20.7g 太字は園行事です。 細字は保健センター事業です。