



ひばり保育園 10月の献立&行事予定



月	火	水	木	金	土
エネルギー・・・587kcal たんぱく質・・・20.3g 太字は園行事です。	1 ご飯 レバーの南蛮揚げ ひじき納豆 みそ汁 クッキー&おせんべい・J	2 ナポリタン 大豆サラダ フルーツ スープ ラスク・M	3 ご飯 鮭のムニエル グリーンサラダ スープ チーズドッグ・M	4 ご飯 豚肉のしょうが焼き コーンサラダ みそ汁 スイートポテト・M	5 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
	7 ご飯 豚肉の野菜巻き ツナサラダ スープ コーンフ레이크・M	8 ハッシュドビーフ ほうれん草サラダ チーズ スープ フルーツゼリー・M	9 わかめご飯 かじきの竜田揚げ はるさめサラダ みそ汁 焼きいも・M 避難訓練 	10 吉野汁うどん フルーツ おにぎり・麦茶 ひまわり組クッキング	11 ふりかけご飯 肉団子の甘酢あんかけ 納豆サラダ みそ汁 サブレ&かりんとう・J
14 体育の日 	15 ご飯 親子煮 ひじきとツナのサラダ みそ汁 ポテトフライ・M	16 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 すみれ組クッキング	17 青菜ご飯 ハンバーグ 切干煮 みそ汁 バウムクーヘン&おかし・J	18 ふりかけご飯 白身魚のみそ焼き 肉じゃが すまし汁 クラッカーサンド・M	19 お弁当  おやつ自由 運動会 お弁当デー 
21 ふりかけご飯 鶏のさっぱり煮 チーズサラダ スープ マカロニきなこ・M	22 即位礼正殿の儀 	23 ご飯 ちくわの磯辺揚げ れんこんのきんぴら みそ汁 わらびもち・M	24 カレーライス キャベツの昆布和え チーズ スープ ロールカステラ・M 防犯訓練 さくら組クッキング	25 栗ご飯 鮭フライ わかめサラダ みそ汁 パイ&ビスケット・J	26 わかめうどん フルーツ クロワッサン・M
28 麻婆豆腐ライス もやしのナムル チーズ スープ スティックパイ・M	29 ちゃんぽん麺 フルーツ ジャムパン・M お芋掘り すみれ・さくら組	30 ご飯 さんまのおかか煮 ほうれん草の白和え みそ汁 クッキー&おせんべい・J お芋掘り ひまわり組	31 お楽しみメニュー  ケーキ・M お誕生日会 	スイートポテト (8個分) *レシピ 〈材料〉 ・さつまいも・中1本 (250g) ・生クリーム・50ml ・砂糖・大さじ1と1/2 〈作り方〉 さつまいもを柔らかくなるまで茹で、マッシュする。 生クリームと砂糖を加えてよく混ぜ合わせ、俵型に成形する。 オープントースターで様子をしながら10分焼く。 表面に卵黄を塗るとつやが出てより綺麗に焼けますよ!	