



ひばり保育園 10月の献立&行事予定



月	火	水	木	金	土
<p>体をつくる大切な栄養素 たんぱく質 </p> <p>筋肉や血、骨格などをつくる大切な栄養素がたんぱく質です。たんぱく質はアミノ酸として体内で吸収されて各組織に送られ、体をつくるものになります。たんぱく質は肉・魚・卵・豆腐・牛乳・乳製品などに多く含まれているので、いろいろな食品から摂るように心がけてみましょう。</p>		エネルギー・・・582kcal たんぱく質・・・20.4g 太字は園行事です。	1 ご飯 松風焼き 切干煮 すまし汁 お月見団子・M	2 ご飯 ちくわの磯辺揚げ みそ汁 牛肉とれんこんの甘辛炒め フルーチェ・M	3 ふりかけご飯 みそ焼きチキン マカロニサラダ スープ おかし・M
	5 ふりかけご飯 豚肉の野菜巻き キャベツの昆布和え スープ 蒸しパン・M	6 青菜ご飯 肉団子の甘酢あんかけ 納豆サラダ みそ汁 焼きいも・M	7 ご飯 鮭のみそ焼き 麻婆はるさめ すまし汁 お好み焼き・M	8 ナポリタン ツナサラダ フルーツ スープ チョコクリームサンド・M	9 ご飯 豚肉のしょうが焼き 大豆サラダ みそ汁 クッキー&かりんとう・J 避難訓練
12 わかめご飯 鶏のさっぱり煮 チーズサラダ スープ ポテトフライ・J	13 栗ご飯 白身魚のフライ ほうれん草の白和え みそ汁 わらびもち・M	14 塩ラーメン フルーツ おにぎり・麦茶	15 ご飯 ハンバーグ コーンサラダ みそ汁 スイートポテト・M	16 お弁当 プリンアラモード・M 運動会 お弁当デー 	17 ハヤシライス もやしのサラダ ゼリー スープ おかし・M
19 麻婆豆腐ライス はるさめサラダ チーズ スープ ビスケット&おせんべい・J	20 ご飯 かじきの竜田揚げ ひじき納豆 みそ汁 ロールカステラ・M 防犯訓練	21 焼きそば ブロッコリーのおかか和え フルーツ スープ フレンチトースト・M	22 ご飯 鶏つくね もやしのナムル スープ ドーナツ&かりんとう・M	23 カレーライス グリーンサラダ ゼリー スープ スティックパイ・M 運動会予備日	24 ちゃんぽんうどん フルーツ チーズ蒸しケーキ・M
26 ご飯 親子煮 わかめサラダ みそ汁 マカロニきなこ・M	27 吉野汁うどん フルーツ 揚げパン・M	28 ご飯 花しゅうまい 炒り鶏 みそ汁 鈴カステラ&おせんべい・J	29 お楽しみメニュー ケーキ・M お誕生日会 	30 ご飯 さんまのおかか煮 ほうれん草サラダ みそ汁 肉まん・M	31 野菜たっぷりうどん チーズ クロワッサン・M