



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・・・564kcal たんぱく質・・・18.6g 太字 は園行事です。	1 ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツの昆布和え みそ汁 わらびもち・M	2 吉野汁うどん バナナ おにぎり・麦茶	3 栗ご飯 カジキの竜田揚げ 炒り鶏 みそ汁 ロールカステラ・M	4 ご飯 ポークビーンズ ジャーマンポテト スープ マカロニきなこ・M	5 中華丼 バナナ スープ おかし・M
	7 ご飯 すき焼き風肉豆腐 もやしのナムル みそ汁 パウムクーヘン&おせんべい・M	8 塩ラーメン ラフランス ラスク・M 避難訓練 	9 ご飯 ちくわの磯辺揚げ ひじき納豆 すまし汁 焼いも・M	10 青菜ご飯 ハンバーグ チーズサラダ スープ ポテトフライ・M	11 ご飯 さわらのおろし煮 牛肉のチャプチェ みそ汁 パイ&おせんべい・J
14 スポーツの日 	15 ふりかけご飯 豚肉の野菜巻き わかめサラダ みそ汁 コーンフレーク・M	16 ご飯 白身魚のカレーフライ ブロッコリーサラダ スープ りんごとさつまいもの蒸しパン・M	17 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	18 たらこスパゲッティ ほうれん草サラダ 柿 スープ ホットドッグ・M	19 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 運動会予備日
21 ご飯 親子煮 ツナサラダ みそ汁 肉まん・M	22 炊き込みご飯 鮭の照り焼き チンゲン菜のナムル スープ かぼちゃのパンケーキ・M	23 カレーライス グリーンサラダ チーズ スープ サブレ&おせんべい・J ひまわり組クッキング	24 お楽しみメニュー  モンブラン・M お誕生日会 	25 お弁当  ドーナツ&おせんべい・M お弁当デー 	26 わかめうどん バナナ クロワッサン・M
28 わかめご飯 鶏肉のさっぱり煮 大豆サラダ みそ汁 チーズドッグ・M	29 ご飯 白身魚のみそ焼き 切干煮 すまし汁 スイートポテト・M	30 焼きそば コーンサラダ ゼリー スープ 揚げパン・M 防犯訓練	31 ふりかけご飯 花しゅうまい 納豆サラダ みそ汁 マシュマロクリスピー・M	★目に良いものを食べよう★ 10月10日は“目の愛護デー”です。携帯ゲーム機や、テレビ、スマートフォンなどによる目の使い過ぎは、疲れ目や視力低下の原因となります。目に良いといわれる食べ物を紹介します。また、目を休ませることも忘れずに。 【アントシアニン】 ブルーベリーに多く含まれています。 目の細胞に栄養を供給し、目の動きを正常な状態にしてくれます。 【βカロテン】 かぼちゃ、にんじんなどの緑黄色野菜に多く含まれています。 目に潤いを与え粘膜の乾燥を防ぎます。 	