



ひばり保育園 10月の献立&行事予定



月	火	水	木	金	土
食物繊維が豊富なきのこを食べよう！！ きのこ類は、食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は、腸内細菌の働きを助け、消化を促進することでお腹の調子を整えてくれます。おいしいきのこを選ぶコツは、かさの裏側が白く軸が太く弾力があるものです。 しいたけ 3.5g しめじ 3.7g なめこ 3.3g えのき 3.9g  食物繊維量(いずれも生100g中)		1 ご飯 鮭の塩焼き 肉じゃが みそ汁 クッキー&おせんべい・J	2 ふりかけご飯 ちくわの磯辺揚げ キャベツの昆布和え みそ汁 ロールカステラ・M	3 ご飯 ハンバーグ グリーンサラダ スープ クラッカーサンド・M	4 わかめうどん バナナ クロワッサン・M
6 ご飯 親子煮 わかめサラダ みそ汁 マカロニきなこ・M	7 ハッシュドビーフ ツナサラダ オレンジ スープ スティックパイ・M	8 栗ご飯 花しゅうまい 切干煮 みそ汁 マシュマロクリスピー・M 避難訓練 	9 ふりかけご飯 白身魚のフライ 納豆サラダ スープ スイートポテト・M	10 塩ラーメン バナナ おにぎり・麦茶	11 ひばりっこ運動会 
13 スポーツの日 	14 ふりかけご飯 豚肉の野菜巻き はるさめサラダ スープ パウムクーヘン&おせんべい・J	15 ご飯 サバの竜田揚げ 牛肉とれんこんの甘辛炒め みそ汁 焼きいも・M	16 肉みそスパゲティ コーンサラダ ゼリー スープ チーズトースト・M	17 炊き込みご飯 照り焼きチキン ほうれん草の胡麻和え みそ汁 かぼちゃのパウンドケーキ・M	18 野菜たっぷりうどん チーズ おかし・M 運動会予備日
20 ご飯 豚肉のしょうが焼き チーズサラダ みそ汁 サブレ&おせんべい・M	21 青菜ご飯 白身魚のみそ焼き 炒り鶏 すまし汁 コーンフレーク・M 防犯訓練	22 ふりかけご飯 コロッケ キャベツのソテー スープ 肉まん・M	23 焼きうどん 大豆サラダ チーズ スープ 揚げパン・M	24 お弁当  ドーナツ&おせんべい・M お弁当テー 	25 ちゃんぽんうどん バナナ クロワッサン・M
27 吉野汁うどん 柿 ラスク・M	28 わかめご飯 鶏のさっぱり煮 マカロニサラダ スープ かりんとう&おせんべい・J	29 お楽しみメニュー  モンブラン・M お誕生日会 	30 ふりかけご飯 すき焼き風肉豆腐 ブロッコリーのおかか和え みそ汁 ぎょうざの皮ピザ・M ひまわり組クッキング	31 ご飯 カジキのおろし煮 ほうれん草の納豆和え みそ汁 ポテトフライ・M	エネルギー・・・582kcal たんぱく質・・・21.5g 太字は園行事です。