

表定立予献月10



一閩南保育園

日	曜	未満児 おやつ	未満児 おやつ	屋食	赤: 血や肉になる 餃子 すき昆布の煮物 豆腐のみそ汁	黄: 热や力となる 餃子 油揚げ みそ 豚ひき肉 ハム	緑: 調子をとどめる 米 糸こんにゃく わかめ 卵 豆腐	青: 未満児 主食	未満児 主食	おやつ	kcal.
1	木	せんべい 牛乳	せんべい 牛乳	ミートローフ ピースケット	豆腐のみそ汁 豆腐のみそ汁	豆腐のみそ 豆腐のみそ	人参 葱	人参 葱	ごはん みかん	プリン ビスケット	未589 以377
2	金	牛乳	牛乳	ベジタブル ピースケット	マヨネーズ じゃが芋	マヨネーズ じゃが芋	玉葱 人参	玉葱 人参	ごはん 牛乳	ホットビスケット 牛乳	未683 以535

[10月の目標]
嫌いなものを少しづつ食べよう

動運

44

5	月	クッキー牛乳	五目卵焼き きゅうりもみ さつま汁	卵ひき肉 かにまほこ 豚バラ肉油揚げ	人参玉葱ピーマン きゅうり 人参太根 しめじ	ごはん	アップルドーナツ 牛乳	未671 以476
6	火	せんべい牛乳	エビシウマイ 春雨サラダ 豆腐のみそ汁	えびほんぺん かにまほこ みそ豆腐 わかめ	米 シユウマイの皮 玉葱	ごはん	人参蒸しじん 牛乳	未604 以405
7	水	ビスケット牛乳	ドライカレー 果物	豚挽き肉	人参玉葱 にんにく みかん りんご	ごはん	南瓜クッキー 牛乳	未726 以515
8	木	クッキー牛乳	さんまの蒲焼 さくらんぼのヨコ	さんま さくらんぼ	ごはん	アップルパイ 牛乳	未672 以509	

七言律詩

目次

ハラフ		米物	鶏肉の塩唐揚げ ミニササゲサラダ 玉葱のみそ汁	牛乳	卵	鶏もも肉 みそ	油	マヨネーズ	生姜 きゅうり 玉葱	人参 ピーマン みかん	南瓜	ゴハン	すいとん	未605 以390
13	火 牛乳	せんべい 牛乳	南瓜シチュー 果物	鶏もも肉 みそ	米	米	人參	人參	人參	人參	人參	ヨーグルト せんべい	未498 以269	
14	水 牛乳	ビスケット 牛乳	焼き魚 かぶのみそ汁	甘塩紅鮭 みそ 油揚げ	米	米	人参	人参	人参	人参	人参	カスタードパイ 牛乳	未601 以389	
15	木 牛乳	クッキー 牛乳	—	—	—	—	—	—	—	—	—	クリーミーバニラ	未384 以389	

A cartoon character wearing a green cap and a yellow belt.

13	月	十九	果物 ササミチーズフレイ	ささみ ソナサラダ 蒸のみそ汁	チーズ 米	小麦粉 パン粉	人参 人參 人參	きゅうり 玉葱 玉葱	キャラベツ ピーマン きゅうり	コーン 人參 人參	みかん	ごはん						
20	火	牛乳	クッキー	ささみチーズフレイ	ささみ シーチキン みそ 蒸	チーズ 米	小麦粉 パン粉	人参 人參 人參	きゅうり 玉葱 玉葱	キャラベツ ピーマン きゅうり	コーン 人參 人參	みかん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
21	水	牛乳	せんべい	シーチキンオムレツ 中華きゅうり 大根のみそ汁	シーチキン 卵 かにかまぼこ 果物	油揚げ	米	人参 人參 人參	玉葱 ピーマン 大根	きゅうり 人參 枝豆	コーン 人參 人參	みかん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
22	木	牛乳	ビスケット	まいにちご飯 芋の子汁 ぶりの照り焼き	まいにちご飯 芋の子汁 ぶり	油揚げ	米	人参 人參 人参	玉葱 豆腐 里芋	きゅうり 豆腐 里芋	枝豆 大根 大根	みかん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん

28日(水)
保育参観
(3歳児)



ハロウインといえば、南瓜。南瓜はβカロテンやビタミンが代表的な栄養素です。βカロテンは体内でビタミンAにかわります。ウイルス撃退はもちろんのことガン予防などにも効果があります。