



予定献立表

川崎こども園

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	ご飯 オムレツトルテ風 フロッキーとコーンのサラダ 豆腐とねぎのうま塩スープ [3時のおやつ] スコーン	麦ごはん すき焼き風煮 ビーンズサラダ 味噌汁 [3時のおやつ] ボンテケーショ	ご飯 ポークケチャップ 胡瓜ともやしのナムル コンソメスープ [3時のおやつ] ドーナツ	ご飯 鶏肉のマーマレード 納豆サラダ すまし汁 [3時のおやつ] ココア蒸しパン	焼きそば じゃこじゃが芋 たきぎ和え [3時のおやつ] どら焼き
7	8	9	10	11	12
麦ごはん けんちん汁 さつまいも切昆布の煮物 コールスローサラダ [3時のおやつ] 米粉のパウンドケーキ	ご飯 シュウマイ 胡瓜のおかか和え 味噌汁 [3時のおやつ] なんちゃってじゃがりこ	ご飯 ビーフン野菜炒め フロッキーとカニカマのサラダ コンソメスープ [3時のおやつ] やせうま	ご飯 肉じゃが 白和え ワカメスープ [3時のおやつ] 大豆かいらんとう	ご飯 魚のコーンフレーク揚げ 野菜の塩昆布和え すまし汁 [3時のおやつ] ソフトクッキー	
14	15	16	17	18	19
 スポーツの日	ご飯 鶏肉の照りマヨ焼き ツナサラダ 味噌汁 [3時のおやつ] ウインナーパン	ご飯 オムレツトルテ風 南瓜サラダ ミネストローネ [3時のおやつ] ミルクもち	ご飯 大豆ボール キャベツとシラスのおかか和え すまし汁 [3時のおやつ] リンゴケーキ	 お誕生会 [3時のおやつ] スイートポテト	肉野菜うどん 大豆のじゃこ炒め キャベツと竹輪の胡麻和え [3時のおやつ] マシュマロサンド
21	22	23	24	25	26
ご飯 ちゃんぽん風スープ 厚揚げの煮物 野菜の胡麻マヨサラダ [3時のおやつ] スナッ飴	ご飯 麻婆豆腐 れんごんのきんぴら フロッキーとひじきのサラダ [3時のおやつ] ピザパン	ご飯 松風焼き マカロニサラダ すまし汁 [3時のおやつ] キャラメルケーキ	ご飯 筑前煮 ネバネバ和え 味噌汁 [3時のおやつ] シリアルおこし	雑穀ごはん 魚のから揚げ 酢の物 すまし汁 [3時のおやつ] ロールケーキ	ミートスパゲティー さつまいもの甘露煮 切干大根サラダ [3時のおやつ] オートミールクッキー
28	29	30	31		
ご飯 団子汁 ひじきの煮物 野菜のどぼろ和え [3時のおやつ] カップケーキ	ご飯 煮込みハンバーグ ポテトサラダ すまし汁 [3時のおやつ] フレンチトースト	ご飯 鮭としめじのバター醤油焼き 野菜の胡麻味噌和え コンソメスープ [3時のおやつ] チーズケーキ	ご飯 切干大根ビビンバ 中華サラダ わかめスープ [3時のおやつ] クッキー		

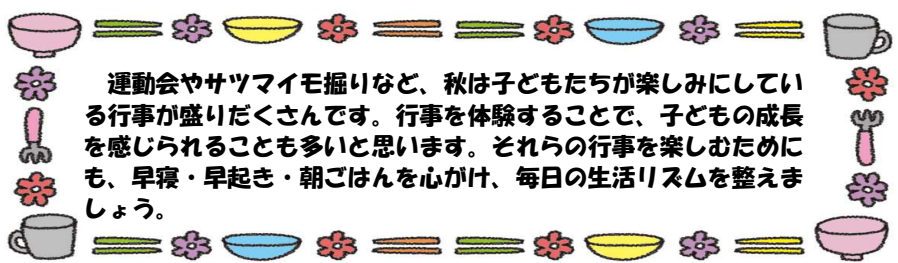


10月の行事予定

12日(土) 運動会

18日(金) 誕生会
メニュー

- ・おぼけカレー
- ・スパゲティー
- ・南瓜パイ
- ・彩りサラダ
- ・果物



運動会やサツマイモ掘りなど、秋は子どもたちが楽しみにしている行事が盛りだくさんです。行事を体験することで、子どもの成長を感じられることも多いと思います。それらの行事を楽しむためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、毎日の生活リズムを整えましょう。

ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。



楽しいサツマイモ掘り

みんなで掘る楽しさや、とれたうれしさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。また、葉っぱやつるのようす、土に埋まっているイモ、畑の土の感触、畑にいる虫など、たくさんのお話を観察して学べます。サツマイモもさまざまな大きさや形があります。掘ったサツマイモを「どうやって食べようか？」といっしょに考えるのも、楽しみのひとつです。育てる→収穫する→食べることは、子どもにとってかけがえない体験になるでしょう。

