

10月あすなろ カレンダー

★3上(つき・ほし・そら組)月・水は主食弁当持参をお願いします。

- 3上主食弁当
- パンの日
- 旬の食材(下線)
- かみかみメニュー(●)
- 夕食モリモリデー
- 布団持ち帰り日
- 絵本貸出日
- 赤磐市保健行事
- ★新メニュー

*食材などの都合により献立を変更することがあります

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
3	4 ごはん 豚肉の生姜焼き 五目春雨 ●切干しサラダ 麩のみそ汁 おたのしみ 牛乳	5 コッペパン 豆腐入りミートローフ 野菜ソテー キャロットサラダ 米粉のきのこポタージュ チーズ 鮭おにぎり	6 ごはん 煮魚 ●きんぴらごぼう キャベツとえのきのポン酢和え あさりのみそ汁 利休白玉だんご	7 炊き込みご飯 キャベツのみみ漬け さつま汁 果物 りんごゼリー シガーフライ	1 1歳6か月児健康診査 個別懇談(～11日) 雑穀ごはん 鶏肉と大豆の煮物 ●レバーかりんとう 野菜のゆかり和え 小松菜のみそ汁 黒糖きなこわらび餅	2 焼きうどん 果物(バナナ) ミルクパン 牛乳
10	11 育児相談 ごはん 鶏肉の塩麹焼き ひじきの煮物 青菜のねばねば和え 花切大根のみそ汁 おたのしみ 牛乳	12 食パン ●チリコンカーン スパゲティソテー おからサラダ 豆乳スープ 焼きそば	13 夕食モリモリデー ごはん 鯖の塩焼き 炒り豆腐 キャベツのごま和え いらのみそ汁 ★かぼちゃのボンデケーキ 牛乳	14 他人井 野菜の梅昆布和え 季節の果物 肉団子汁	8 3歳児健康診査 もち麦ごはん ●チキンチキンごぼう わかめとコーンの炒め物 かぼちゃのサラダ かきたま汁 チヂミ ●煮干し	9 ごま味噌ラーメン 果物 原宿ドック 牛乳
17	18 入園前園公開 ごはん 豚肉のごまだれ焼き 里芋の煮物 青菜の磯和え 豆腐のみそ汁 おたのしみ 牛乳	19 コッペパン 鶏肉のマーマレード焼き じゃがいものソテー ●れんこんと枝豆のサラダ 雑穀スープ わかめおにぎり	20 東小就学時健診 ごはん さごしの和風ステーキ なすのそぼろ煮 チンゲン菜のおかか和え 大根のみそ汁 豆腐カステラ 牛乳	21 カレー風味ごはんの ミートソースがけ フレンチサラダ 果物 スイートポテト 牛乳	15 健脚活動 お弁当の用意を お願いします ●コーンフレーククッキー 牛乳	16 スパゲティナポリタン 果物 米粉のスティックケーキ 牛乳
24 / 31	25 北小就学時健診 ごはん 鶏肉の照り焼き ●切り干し大根の焼きそば風 チンゲン菜のお浸し のりのみそ汁 おたのしみ	26 避難訓練 食パン ★豆腐と卵のキッシュ 野菜のコンソメ煮 大根サラダ コーンスープ 野菜たっぷりお焼き	27 ごはん 鮭のオイネーズ焼き かぼちゃの煮物 ●五目和え きのこのみそ汁 焼きビーフン	28 誕生会 乳児健康診査 蕨山おこわ 植なます なすと油揚げのみそ汁 季節の果物 ハロウィンマフィン 牛乳	22 赤米ごはん ししゃもの素焼き 厚揚げと豚肉のひじき煮 ほうれん草のなめたけ和え もやしのみそ汁 ●カレーチーズラスク 牛乳	23 運動会(にじ～そら組) タンメン 果物 バナナカステラ 牛乳
	29 麦ごはん 筑前煮 ●ちくわの磯辺揚げ さつま芋の白和え 玉ねぎのみそ汁 フルーツヨーグルト					