

# 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	<p>行事</p> <p>献立 4</p> <p>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</p> <p>おやつ おたのしみ 牛乳</p>	<p>5</p> <p>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</p> <p>鮭おにぎり</p>	<p>6</p> <p>アレルギーフリー(卵・乳・小麦)</p> <p>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</p> <p>利休白玉だんご</p>	<p>7</p> <p>3歳児健康診査</p> <p>炊き込みご飯 キャベツのみみ漬け さつま汁 果物</p> <p>りんごゼリー シガーフライ</p>	<p>1</p> <p>1歳6か月児健康診査 個別懇談(～11日)</p> <p>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</p> <p>黒糖きなこわらび餅</p>	<p>2</p> <p>焼きうどん 果物(バナナ)</p> <p>ミルクパン 牛乳</p>
10	<p>行事</p> <p>献立 11</p> <p>育児相談</p> <p>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</p> <p>おやつ おたのしみ 牛乳</p>	<p>12</p> <p>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</p> <p>焼きそば</p>	<p>13</p> <p>夕食モリモリデー</p> <p>ごはん 鯖の塩焼き 炒り豆腐 キャベツのごま和え にらのみそ汁</p> <p>★かぼちゃのボンデケーキ 牛乳</p>	<p>14</p> <p>他人井 野菜の梅昆布和え 季節の果物</p> <p>肉団子汁</p>	<p>8</p> <p>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</p> <p>チヂミ ●煮干し</p>	<p>9</p> <p>ごま味噌ラーメン 果物</p> <p>原宿ドック 牛乳</p>
17	<p>行事</p> <p>献立 18</p> <p>入園前園公開</p> <p>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</p> <p>おやつ おたのしみ 牛乳</p>	<p>19</p> <p>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</p> <p>わかめおにぎり</p>	<p>20</p> <p>東小就学時健診</p> <p>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</p> <p>豆腐カステラ 牛乳</p>	<p>21</p> <p>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</p> <p>スイートポテト 牛乳</p>	<p>15</p> <p>健脚活動</p> <p>お弁当の用意を お願いします</p> <p>●コーンフレーククッキー 牛乳</p>	<p>16</p> <p>スパゲティナポリタン 果物</p> <p>米粉のスティックケーキ 牛乳</p>
24 / 31	<p>行事</p> <p>献立 25</p> <p>北小就学時健診</p> <p>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</p> <p>おやつ おたのしみ</p>	<p>26</p> <p>避難訓練</p> <p>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</p> <p>野菜たっぷりお焼き</p>	<p>27</p> <p>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</p> <p>焼きビーフン</p>	<p>28</p> <p>誕生会 乳児健康診査</p> <p>蕨山おこわ 植なます なすと油揚げのみそ汁 季節の果物</p> <p>ハロウィンマフィン 牛乳</p>	<p>22</p> <p>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</p> <p>●カレーチーズラスク 牛乳</p>	<p>23</p> <p>運動会(にじ～そら組)</p>
	<p>29</p> <p>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</p> <p>フルーツヨーグルト</p>	<p>30</p> <p>タンメン 果物</p> <p>バナナカステラ 牛乳</p>				