

令和8年度

「今月の平均栄養価」

☆エネルギー…563kcal
☆タンパク質…21.8g
☆脂質…20.4g
☆塩分…2.2g

10月のこんだて

青組・黄組・赤組

泉ヶ丘こども園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1日	2日	3日
行事				赤組風土記の丘（お弁当）	体育の時間	青組・黄組運動会
昼食				スパゲティナポリタン オムレツ フレンチサラダ コンソメスープ 麦茶	三色ごはん レバーの唐揚げ ブロッコリーの ドレッシング和え 高野豆腐と白菜の味噌汁 カルピスゼリー 麦茶	
午後				牛乳 ホットケーキ	牛乳 コロコロラスク	
	5日	6日	7日	8日	9日	10日
行事	衛生の日・身体測定 地球っこタイム	不審者想定退避訓練	食育の時間	ピクニック給食	体育の時間	
昼食	チキンソテー 里芋煮 ツナサラダ 春雨スープ 麦茶	はんぺんのサンドフライ せんきやべつ 切り干し大根の煮物 なめこ汁 麦茶	ドライカレー 福神漬け ぶどうゼリー 麦茶	ウィンナーパン チキン竜田 ブロッコリー 人参の甘煮 青りんごゼリー 麦茶	ハンバーグ 野菜のチーズ煮 ほうれん草とベーコンの ソテー 卵スープ 麦茶	たぬきうどん みかんゼリー 麦茶
午後	牛乳 歌舞伎揚げ たべっこ動物	牛乳 クラッカー スイートポテト	牛乳 コップパン (ジャム・マーガリン)	牛乳 おにぎり (鮭・わかめごま)	牛乳 大学芋	牛乳 星たべよ エントリー
	12日	13日	14日	15日	16日	17日
行事			黄組フラワーパーク(お弁当)	誕生会	体育の時間	
昼食	スポーツの日	鶏肉の照り焼き たらこポテト 野菜のドレッシング和え 玉葱と生揚げの味噌汁 麦茶	カジキマグロの煮魚 ミニコロケ 野菜の塩こぼ和え かきたま汁 麦茶	五目御飯 ホキと蟹蒲鉾のフライ せんきやべつ 豆腐と葱のお吸い物 巨峰 麦茶	鶏肉のバーベキュー ソース焼き さつま芋の甘煮 漬物 もやしと小松菜の味噌汁 麦茶	カレーライス 福神漬け フルーツゼリー 麦茶
午後		牛乳 ソフトサラダ煎餅 パウムクーヘン	牛乳 ばかうけ ヨーグルト	牛乳 ケーキ	ヤクルト クラッカー ココナッツサブレ	牛乳 ばりんこ アスパラビスケット
	19日	20日	21日	22日	23日	24日
行事	衛生の日・退避訓練 地球っこタイム		赤・橙運動会予行練習			赤組・橙組運動会
昼食	白身魚の竜田揚げ 金平ごぼう 和風サラダ 大根の味噌汁 麦茶	焼き肉 ポテトマカロニサラダ 三色お浸し わかめスープ 麦茶	ハヤシライス ぶどうゼリー 麦茶	麦ごはん ふりかけ チキンカツ せんきやべつ 柿サラダ 卵とコーンのスープ 麦茶	鮭ご飯 生揚げの肉詰め煮 もやしのナムル きのこ小松菜の味噌汁 人参ゼリー 麦茶	きつねうどん みかんゼリー 麦茶
午後	牛乳 コーンフレーク	牛乳 焼きそば	牛乳 ホイッププリン	牛乳 パナナ バターサブレ	牛乳 きな粉マカロニ	牛乳 ソフト煎餅 ココナッツサブレ
	26日	27日	28日	29日	30日	31日
行事	衛生の日 地球っこタイム	橙組風土記の丘		青組筑波山（お弁当）	おはなし会(青 黄 赤 橙組)	
昼食	鶏肉の唐揚げ かぼちゃ煮 五色和え にらの卵とじスープ	鮭の照り焼き 里芋のそぼろ煮 野菜の梅こぼ和え 大根と人参の味噌汁	たぬきうどん のしどり 小松菜の磯辺和え 煮豆	ポークチャップ 中華サラダ ほうれん草のお浸し 豆腐と葱とあさりの 味噌汁	赤魚の煮魚 シューマイ 野菜のお浸し 豚汁	豚丼 豆腐とわかめの味噌汁 青りんごゼリー 麦茶
午後	牛乳 醤油ふくべ エントリー	ココア ウィンナーパン	牛乳 おからドーナツ	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 星たべよ ハロウィンカラーゼリー	牛乳 ばりんこ かあさんケット