



10月の献立表

令和4年度 蛸ノ浦保育園

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
						1日
9時						
昼食						大運動会
15時						
	3日	4日	5日	6日	7日	8日
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳	ヨーグルト	
昼食	みそ汁 肉団子 スパゲッティサラダ フルーツ	ポトフ しょうまい ニラともやしのソテー フルーツ	芋の子汁 チキンカツ フロッキー フルーツ	スープヌードル さばのみりん焼き物 キャベツと竹輪の和え物 フルーツ	みそ汁 すき焼き風煮 浅漬け 味付けのい フルーツ	
15時	フルーツポンチ 牛乳	バウンドケーキ 牛乳	スイートポテト 牛乳	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳	
	10日	11日	12日	13日	14日	15日
9時		フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳	ヨーグルト	
昼食	スポーツの日	みそ汁 豚バラ大根 こぶき芋 フルーツ	筍とかいわれのスープ 魚のタルタルソースかけ せんキャベツ フルーツ	みそ汁 豆腐入りつくね煮 ひじきサラダ フルーツ	水餃子スープ キャベツとウインナーの炒め物 ポテトサラダ フルーツ	焼きそば スープ
15時		アメリカンドッグ 牛乳	しょうゆ団子 牛乳	ワッフル 牛乳	せんべい 牛乳	
	17日	18日	19日	20日	21日	22日
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳	ヨーグルト	
昼食	むらくもスープ 炒り卵のミートソースかけ ひじきの煮物 フルーツ	みそ汁 ハンバーグ キャベツのツナ和え フルーツ	けんちん汁 赤魚の煮魚 青菜の和え物 フルーツ	みそ汁 天ぷら 大根となめたけの和え物 フルーツ	わかめスープ 豚肉の生姜焼き 納豆和え フルーツ	
15時	ビスケット 牛乳	マフィン 牛乳	手作りポテトチップス 牛乳	ホットケーキ 牛乳	せんべい 牛乳	
	24日	25日	26日	27日	28日	29日
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳	ヨーグルト	
昼食	卵スープ 豆腐あんかけ ナポリタン フルーツ	みそ汁 ハムカツ かぼちゃの煮物 フルーツ	春雨スープ かんもど昆布の煮物 きゅうりもみ フルーツ	にら玉汁 鶏肉の照り焼き 野菜炒め フルーツ	すり身汁 卵とじ もやしのソテー フルーツ	チャーハン スープ
15時	ビスケット 牛乳	お好み焼き 牛乳	フライドポテト 牛乳	手作りクッキー 牛乳	せんべい 牛乳	
	31日					
9時	あられ 牛乳					
昼食	カレー&ハロウィン パーティー					
15時	ケーキ ジュース					

☆お弁当のいない日・・・31日(月曜日) お皿とスプーンを忘れずに持ってきて下さい。

☆土曜保育に登園する際は、お箸を持ってきて下さい。(さくら組)

☆都合により、献立が変更になる事があります。ご了承下さい。

子どもと一緒に 食べものクイズ

Q 食べすぎると中毒の危険性があるのは?

①ピーナッツ ②栗 ③銀杏

A 正解は③。銀杏を食べすぎると中毒症状を起こすことがあり、特に5歳未満の子どもに多いといわれています。1日に食べるのは、大人は10個、子どもは5個以内にしましょう。

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。