★３上（つき・ほし・そら組）月・水は主食弁当持参お願いします。

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

＊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
運動会予備日 2	行事	個別懇談（3日～7日）	1歳6か月児健康診査 保	2歳6か月児歯科健診 保			運動会
	献立	3 ごはん 厚揚げと鶏肉のひじき煮 枝豆 ●小松菜のはりはり漬け わかめのみそ汁	4 食パン ポークピカタ じゃが芋のコンソメ煮 キャロットサラダ あさりのパンプキンチャウダー	5 ごはん 鯖の塩焼き 納豆の天ぷら えのきとブロッコリーの和風和え なすのみそ汁	6 チャーハン チンゲン菜と山くらげのナムル もやしとあみのスープ 果物	7 黒米入りごはん 豆腐の和風煮 ●レバーと根菜のかりんとう 大根のゆかり和え 里芋のみそ汁	8 肉うどん 果物
	おやつ	おたのしみ　牛乳	梅おかかおにぎり　●煮干し	お好み焼き	のり塩焼きポテト　牛乳	チーズのポンデケージョ　牛乳	バナナカステラ　牛乳
9	行事		3歳児健康診査 保	とらまる人形劇	アレルギーフリー（卵・乳・小麦対象）	健脚活動③ ふ	
	献立	10 スポーツの日	11 コッペパン 鶏肉のバジル焼き かぼちゃとレーズンの甘煮 コールスローサラダ ジュリアンスープ チーズ	12 ごはん ●ししゃもの南蛮漬け 高野豆腐のオランダ煮 ひじきの三色和え 大根のみそ汁	13 まごはやさしいごはん キャベツのもみ漬け 薩摩汁（鹿児島県） 果物	14 お弁当の用意を お願いします	15 タンメン 果物
	おやつ		中華ちまき	●コーンフレーククッキー　牛乳	黒糖きなこわらび餅	ツナサンド　牛乳	マーラカオ　牛乳
16	行事	入園見学会		入園見学会 食育の日			
	献立	17 ごはん 鶏肉の南部焼き 切干大根と油揚げの煮物 いんげんの酢みそ和え むらくも汁	18 食パン 厚揚げ入りミートローフ 小松菜とちくわのソテー かぼちゃのひじき入りサラダ 大根のもち麦入りスープ	19 ごはん さごしのもみじ焼き なすのそぼろ煮 もずくの三杯酢 呉汁	20 秋の実りカレー フレンチサラダ 季節の果物	21 赤米入りごはん 鶏肉と野菜の甘酢あん 高野豆腐の含め煮 豆苗とわかめのごま和え なめこの赤だし	22 スープスパゲティ 果物
	おやつ	おたのしみ　牛乳	焼きビーフン　●煮干し	きなこ棒　牛乳	オレンジゼリー　●かんぱん	豆腐カステラ（秋田県）　牛乳	おさつりんごパイ　牛乳
23	行事	避難訓練	幼保小交流会（そら） 夕食モリモリデー	歯科検診	誕生会 乳児健康診査 保	熊山親子登山（そら） 育児相談 保 ふ	
	献立	24 ごはん とん平焼き ●煮干しとさつま芋の甘辛煮 もやしの梅おかか和え あさりのみそ汁	25 コッペパン サクサクチキン スパゲティのケチャップ炒め コーンサラダ チンゲン菜と大根のスープ チーズ	26 ごはん 魚のおろし煮 ●きんぴらごぼう 蒸し鶏のごま酢和え かぼちゃのみそ汁	27 赤飯 鶏肉の塩麹唐揚げ さつま芋の彩りサラダ 根菜入り豆乳味噌スープ 季節の果物	28 麦ごはん 千草焼き なすとピーマンのなべしぎ 柿なます にゅうめん	29 きつねうどん 果物
	おやつ	おたのしみ	米粉のごはんチヂミ	里芋と豆腐の小判焼き　●煮干し	ハロウィンカップケーキ　牛乳	フルーツヨーグルト	ドーナツ　牛乳
30	行事	内科検診 お泊り保育説明会（ほし）					
	献立	31 ごはん ★高野豆腐のそぼろあんかけ ★かぼちゃの甘辛ごま風味焼き えのき納豆 麩のみそ汁					
	おやつ	おたのしみ　牛乳					

１０月とよたカレンダー