

月	火	水	木	金	土
					1
					午前のおやつ
3	4	5	6	7	8
ごはん 高野豆腐のチーズフライ 小松菜とえのきのごま和え かぼちゃの味噌汁	栗ごはん 魚のカレー煮 ブロッコリーの 梅ドレッシング和え なめこの味噌汁	きのこピラフ 根菜の味噌煮 チンゲン菜のスープ	ごはん 魚のごまネーズ焼き 大根の納豆和え ごぼうの味噌汁	ごはん 魚の酢豚風 粉ふき芋 切干大根の味噌汁	午前のおやつ
牛乳 ジャムロールスコーン	牛乳 ベーコンとほうれん草のパン	牛乳 おさつとりんごのサラダ	お茶 中華風おから炒め	牛乳 かぼちゃパイ	
10	11	12	13	14	15
体育の日 	あんかけうどん 野菜の塩昆布和え 果物 牛乳 グラタンパン	ごはん 魚の蒲焼き風 スイートサラダ 干切り味噌汁 お茶 小松菜おにぎり	ごはん かぼちゃとベーコンの 豆乳キッシュ ほうれん草の磯香和え 麩の味噌汁 牛乳 海苔ごまクッキー	ごはん 魚のちゃんちゃん焼き 切干大根の中華サラダ じゃがいもの味噌汁 牛乳 スティック野菜	親子運動会
17	18	19	20	21	22
親子丼 ヨーグルトサラダ さつまいもの味噌スープ お茶 きのコスパゲティ	ごはん 里芋みそコロッケ 拌三絲 白菜のすまし汁 牛乳 人参とわかめのおにぎり	はと麦ごはん お魚ハンバーグ 白菜と刻み昆布の和え物 なすの味噌汁 牛乳 ツナサラダサンド	(山森園外活動) お弁当の日 牛乳 紅玉りんごのクレープ	ごはん 魚のパン粉焼き さつまいもと大豆のおろし和え 具沢山汁 お茶 だんご汁	午前のおやつ
24	25	26	27	28	29
ごはん 鶏肉の南部焼き オーロラサラダ 小松菜の味噌汁 牛乳 パースデーケーキ	ごはん 魚の梅煮 ナムル 高野豆腐のすまし汁 牛乳 スイートポテト	(さんま焼きの会) 人参おにぎり 焼きさんま のっぺい汁 果物 牛乳 豆乳きなこ蒸しパン	ごはん ポークビーンズ 小松菜とちくわの酢の物 大根の味噌汁 お茶 和風ごはんピザ	ごはん 魚のきのこあんかけ 大根と柿の甘酢和え 里芋の味噌汁 牛乳 りんごのクルート	午前のおやつ
31					
わかめおにぎり 秋のクリームシチュー 大根とひじき煮 果物 牛乳 かぼちゃシフォンケーキ					

10月20日はお弁当の日です!

～お弁当作りのポイント～

- ごはんは食べやすいように、おにぎりにすると良いですね。
- 好きなもの・よく食べるおかずを中心にしながら、一品は野菜を取り入れるようにしましょう。
- お家の方に作ってもらったお弁当は嬉しいものです。カラフルなキャラ弁にこだわらず、普段の食事で好評だったおかずや、畑でとれた野菜を入れるなどすると会話も広がります。
- 作ってから食べるまでの時間も考慮し、手を洗って調理することや、しっかり冷めてからフタをするなど、衛生面には気を付けましょう。



恒例のさんま焼き

さんまの美味しい季節ですね。保育園では毎年10月に、園の中庭でさんま焼きを行います。炭火をおこし、網の上にさんまを一匹丸ごとのせた本格的な炭火焼きを子どもたちも見学します。この日は、さんまの匂いが保育園の周りいっぱいになり、いつも以上に食欲が増す子どもたちです。

今年も天気が良ければ26日に行います。毎年、小さいクラスのお子さんも、大きいクラスのお子さんとも興味津々に様子を見学しますので、またお話を聞いてみてくださいね。

おしらせ

出雲市保育協議会・調理担当者部会では、本年も「食事だより」を作成しました。10月中頃に配布予定にしています。今回は、お弁当をテーマにしていますのでそちらの方も是非ご覧ください。