



10月 行事予定 献立



2024年(令和6年)10月1日
社会福祉法人 虹福祉会
瀬戸こども園
土橋・松井・岡本

8~11月の目標 食事マナーを意識しながらも、みんなと楽しく食事する

10/16(水) 3~5歳児弁当日...4・5歳児は遠足先で食べます。
3歳児は園に帰って食べます。
(雨天でも弁当をご持参ください。)

2024年 10月

日	曜	行事予定	給食献立			主な食材			おやつ			
			主菜	副菜	果物	からだを作るもの(※)	からだの調子を整えるもの(※)	骨や力のエネルギーになるもの(※)	午前	午後		
1	火	内科健診 13:30 ひまわりっこ 済美中体験学習(〜3日)	焼魚	チンゲン菜のナムル	野菜の煮付	バナナ	さけ 厚揚げ	人参・チンゲン菜・もやし・大根・いんげん バナナ	米	牛乳 きな粉ケーキ	お茶 梅ごはん	
2	水	ひまわりっこ	オムレツ	納豆の磯和え	きんぴら	柿	豚肉・卵 納豆	人参・玉ねぎ・しいたけ・葉ねぎ・のり佃煮 ごぼう・いんげん・柿	米・じゃが芋 白ごま	牛乳 乳酸菌寒天	ミルク ちんすこう・えいようかん	
3	木		焼きうどん	大根の浸し	茹ブロッコリー	オレンジ	豚肉 ブロッコリー・オレンジ	人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし・葉ねぎ・大根	うどん	牛乳 さつま芋のバター焼き	お茶 フルーツヨーグルト	
4	金	ひまわりっこ 布団持ち帰り日	魚のごま揚げ	かぼちゃサラダ	野菜炒め	梨	さば ピーマン・梨	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・きゅうり・キャベツ	米・白ごま マヨネーズ	牛乳 バナナトースト	ミルク ボンデケーキ	
5	土	園庭開放 10:00~11:00	鶏肉のいなか煮	キャベツの即席漬	もやしソテー	バナナ	鶏肉 かつお節	こんにゃく・人参・玉ねぎ・いんげん・キャベツ 干しいたけ・もやし・ピーマン・バナナ	米 じゃが芋	牛乳 マカロニのあべかわ風	牛乳 ジャムケーキ	
6	日											
7	月	ひまわりっこ	焼肉	ナムル	フライドポテト	梨	豚肉	人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし・きゅうり・梨	米・白ごま じゃが芋	牛乳 ジャムサンド	ミルク スノーボール	
8	火	ひまわりっこ	豆腐のまり揚げ	スパゲティサラダ	かぼちゃの煮付	バナナ	鶏肉・卵 木綿豆腐・ツナ	人参・玉ねぎ・葉ねぎ・キャベツ・きゅうり コーン・かぼちゃ・バナナ	米・スパゲティ マヨネーズ	牛乳 オレンジ寒天	ミルク スイートポテト	
9	水		魚の五目あんかけ	キャベツの浸し	パプリカ三色ソテー	柿	たら ベーコン	人参・玉ねぎ・もやし・干しいたけ・キャベツ ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・柿	米	牛乳 さつま芋のオープン焼き	ミルク マドレーヌ	
10	木		鶏肉の塩焼き	ポテトサラダ	小松菜の煮浸し	オレンジ	鶏肉 ハム	玉ねぎ・人参・きゅうり・コーン・小松菜 オレンジ	米・マヨネーズ じゃが芋	牛乳 ごまクッキー	お茶 フルーツヨーグルト	
11	金		煮魚	もやしのごま和え	にらたま	バナナ	さば 卵	もやし・人参・いんげん・にら・しいたけ・玉ねぎ バナナ	米・春雨 白ごま	牛乳 ホイイルケーキ	お茶 ごぼうと鶏肉の炊き込み	
12	土	運動会(瀬戸小体育館) 1部 9:00 / 2部 10:15	菊花シューマイ	じゃこサラダ	さつま芋の甘煮	オレンジ	豚肉 しらす干し	玉ねぎ・干しいたけ・キャベツ・きゅうり・人参 オレンジ	米 さつま芋	お茶 バナナ		
13	日		※12日(土)は原則、給食・延長保育はありません。									
14	月	スポーツの日										
15	火	ひまわりっこ	豚肉のソース煮	短冊サラダ	わかめスープ	バナナ	豚肉 わかめ・バナナ	玉ねぎ・人参・大根・きゅうり・コーン・にら	米 じゃが芋	牛乳 フルーツポンチ	ミルク コーンフレーククッキー	
16	水	バス遠足(3~5歳児) 幼児弁当日	鶏肉の中華風炒め	ブロッコリーの浸し	かぼちゃのオイル焼き	りんご	鶏肉	人参・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・もやし 干しいたけ・ブロッコリー・かぼちゃ・りんご	米 白ごま	牛乳 みたらしポテト	ミルク 豚まん	
17	木	誕生会	魚とほうれん草のグラタン	ごま酢和え	粉ふき芋	みかん	さけ チーズ	ほうれん草・玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり もやし・みかん	米・白ごま じゃが芋	牛乳 マヨネーズトースト	ココア 誕生会ケーキ	
18	金	ひまわりっこ 布団持ち帰り日	肉豆腐	ごぼうサラダ	糸切昆布の煮付	梨	牛肉・焼き豆腐 さつま揚げ	人参・玉ねぎ・葉ねぎ・干しいたけ・ごぼう きゅうり・昆布・梨	米 マヨネーズ	牛乳 バナナケーキ	ミルク おさつごま焼き	
19	土		ポークチャップ	キャベツのレモン酢和え	もやしのごま炒め	バナナ	豚肉 しらす干し	人参・玉ねぎ・いんげん・キャベツ・きゅうり もやし・バナナ	米・白ごま じゃが芋	牛乳 チーズカナッペ	牛乳 パン	
20	日	学区運動会(参加は任意)										
21	月	ひまわりっこ 絵画指導(5歳児)	魚のかば焼き風	大根の即席漬	ケチャップ炒め	バナナ	さば えび	大根・人参・玉ねぎ・しめじ・コーン・バナナ	米・マカロニ	牛乳 バターケーキ	ミルク 豆腐団子	
22	火		豚汁	塩もみきゅうり	にらもやし	みかん	豚肉・木綿豆腐 油揚げ	人参・大根・ごぼう・こんにゃく・葉ねぎ・きゅうり もやし・にら・みかん	米 さつま芋	牛乳 チーズぎょうざ	ミルク 人参ケーキ	
23	水	ひまわりっこ 4所交流(5歳児)	きのこスパゲティ	小松菜の和え物	大根の塩炒め	りんご	ベーコン	人参・玉ねぎ・しめじ・しいたけ・えのきたけ 小松菜・大根・りんご	スパゲティ 白ごま	牛乳 蒸かぼちゃ	ミルク マーラカオ	
24	木	歯科検診 9:30	鶏肉のタルタルソースかけ	コールスローサラダ	かえりのごまがらめ	梨	鶏肉・卵 かえりいりこ	きゅうり・玉ねぎ・キャベツ・人参・コーン・梨	米・マヨネーズ 白ごま	牛乳 りんごゼリー	ミルク メープルクッキー	
25	金	ひまわりっこ 口座振替	魚のカレー焼き	中華和え	マッシュポテト	バナナ	さわら	きゅうり・もやし・わかめ・人参・玉ねぎ・バナナ	米 じゃが芋	牛乳 シュガートースト	お茶 フルーツヨーグルト	
26	土	オープンハウス・入園説明会	豚肉の照り焼き	野菜サラダ	かぼちゃグラッセ	みかん	豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり・コーン かぼちゃ・みかん	米 マヨネーズ	牛乳 きび砂糖クッキー	牛乳 フライドおさつ	
27	日											
28	月	1号申込受付 13:00~16:00 ひまわりっこ 交通安全教室(3~5歳児)	コロッケ	大根とツナのサラダ	キャベツのごま炒め	みかん	豚肉・卵 ツナ	玉ねぎ・大根・きゅうり・コーン・キャベツ・人参 みかん	米・じゃが芋 マヨネーズ・白ごま	牛乳 あられ麩	ミルク レアヨーグルトケーキ	
29	火	縦割り保育(3~5歳児)	麻婆豆腐丼	酢の物	蒸かぼちゃ	梨	豚肉 木綿豆腐	人参・玉ねぎ・干しいたけ・葉ねぎ・きゅうり わかめ・かぼちゃ・梨	米	牛乳 さつま芋のオレンジ煮	ミルク フレンチトースト	
30	水	ひまわりっこ 絵画指導(5歳児)	卵とじ	ブロッコリーの彩サラダ	じゃが芋ソテー	バナナ	鶏肉・卵 ツナ	人参・玉ねぎ・しいたけ・キャベツ・いんげん ブロッコリー・ピーマン・バナナ	米 じゃが芋	牛乳 ソフトクッキー	お茶 おかかおにぎり	
31	木		魚の香りフライ	マカロニサラダ	切干大根の煮付	柿	あじ・卵 チーズ・ハム	人参・きゅうり・キャベツ・コーン・切干大根 いんげん・柿	米・マヨネーズ マカロニ	牛乳 りんごのコンポート	ミルク かぼちゃのブラウニー	



♪ ぞう組のおやつの様子を紹介します♪



この日のおやつは「小倉カステラ」でした。
あずきの甘味で優しい味は子どもたちにも好評でした♪



おかわりもあっという間に無くなりました！



～ 今月のコラム ～

今月は【食物アレルギーについて】です。

卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみの8品目は、
容器包装された加工食品に表示が義務づけられており、これらを【特定原材料】と呼びます。
※くるみ は近年アレルギーによる健康被害が急増した為、新たに表示が義務化されました！

園では、医師の指示書に基づいて個別にアレルギー対応(代替や除去)を行っており、
出来る限りみんなと同じもの(おかず・おやつ)を食べられるように、見た目や味、栄養面にも気を付けて調理しています。

＜ こんな代替アイデアも♪ ＞

小麦粉や卵アレルギーであると、パン粉の衣は食べられません。
そんなときは、「じゃがいも」を細く切って衣代わりにすると、見た目も食感も近くなります！

米粉や片栗粉と水を混ぜれば卵の代わりになり、じゃがいもを
きれいにつける事が出来ますよ！



11月の予定



日	曜	行事	日	曜	行事
1	金	人権資料館見学(5歳児)	14	木	誕生会
5	火	縦割り保育(3～5歳児)	19	火	参観・懇談(5歳児)
7	木	参観・懇談(3歳児)	25	月	口座振替
12	火	〃 (4歳児)	30	土	オープンハウス・入園説明会