10がつこんだてひょう

令和8年度出西保育園

月	火	水	木	金	土
			1 ブルーン・クラッカー 麦ご飯 豚肉の塩こうじ炒め もやしのごま酢和え わかめのみそ汁 小松菜とツナのおにぎり	**2** 焼きポテト とろろ昆布ご飯 魚の酢豚風 白菜のおかか和え 豚汁 果物 青のりラスク	**3**
5 ジャムパン 麦ご飯 すき焼き風煮 マセドアンサラダ しじみ汁(た 五目すまし汁) 果物 きのこスパゲッティ	**6** さつまボール **にこにこ弁当の日** 全クラス 手作り弁当を お願いします。 きな粉のクリームサンド	**7** 梨 塩ラーメン 卵の花の炒り煮 いんげんのごま和え りんごヨーグルトケーキ	**8** ココア蒸しパン 麦ご飯 鯖のカレームニエル 中華サラダ なめこのみそ汁 果物 かぼちゃのドーナツ	**9** ビスケット 麦ご飯 肉じゃが 小松菜のベーコンサラダ ワンタンスープ 中華おこわ	**10** 果物
12 **スポーツの日** 	**13** トーストパン 五目うどん さつま芋の天ぷら 切干大根のごま酢和え 果物 ももゼリー	**14** ふかし芋 麦ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 根菜スティックサラダ ほうれん草のすまし汁 スティックパイ	**15** オレンジ 麦ご飯 きのこハンバーグ ツナのサラダ 麸のすまし汁 果物 たこ焼きおにぎり	**16** 蒸しかぼちゃ 出西生姜ご飯 肉団子と麸の煮物 大豆のころころサラダ 白菜のみそ汁 セサミクッキー	**17** ココアスコーン
19 粉ふき芋 麦ご飯 塩こうじからあげ 小松菜の磯和え 大根のみそ汁 チヂミ	**20** さつま芋のオレンジ煮 麸と卵のふわふわ丼 きんぴらごぼう もやしとわかめのナムル 果物 ココアババロア	**21** りんごパン 麦ご飯 豚バラ大根 白菜の塩昆布和え マカロニスープ 焼き芋	**22** 麸のラスク きのこの炊き込みご飯 肉さつま 納豆サラダ 中華スープ 果物 パンプキンパイ	**23** みかん 麦ご飯 サンマ焼き うどんサラダ もずくのすまし汁 ゆかりおにぎり	**24** カントリーブレッド
26 オレンジ 麦ご飯 鶏肉とさつまいものうま煮 ほうれん草の白和え たまねぎのみそ汁 お月見団子(きな粉おはぎ)	**27** シュガートースト **空弁当の日** 栗ご飯 鶏肉のレモン焼き キャベツのゆかり和え スパゲティソテー・果物 スイートポテト	**28** バナナ 麦ご飯 魚の西京焼き 春雨サラダ なすびのすまし汁 焼きコロッケ	**29** ジャム蒸しパン わかめご飯 まいたけのかき揚げ 豆腐サラダ のっぺい汁 いなり寿司	**30** マカロニきな粉 **誕生会** ロールパン チリコンカン ばんさんすう 豆乳シチュー・果物 りんご寒天	**31** ホットケーキ

☆午前中にたんぽぽ・つくし・ちゅうりっぷ組は牛乳と軽いおやつを食べています。

☆午後のおやつ時には、ほとんど毎日全園児が牛乳を飲んでいます。

（牛乳は木次パスチャライズ牛乳です。）

☆10月27日(火)は空弁当の日です。**ちゅうりっぷ組以上**のクラスは**空の弁当箱**の用意をお願いします。

☆10月6日(火)はにこにこ弁当の日です。**全クラス手作り弁当**をお願いします。

※()はたんぽぽ、つくし、ちゅうりっぷ組のメニューです。