

令和7年度 子苑第一幼稚園 10月こんだて



じょうぶな骨を育てましょう		水曜日	木曜日	金曜日
健康的な生活に欠かせない「じょうぶな骨」。骨は体を支えているだけでなく、私たちが思っている以上に重要な役割を担っています。骨の健康について正しい知識を得て、毎日の生活を楽しみながら「じょうぶな骨」を育てましょう。		10月1日	10月2日	10月3日
★骨の3つの役割 ・体を支え、体を動かす 骨は体を支えており、その骨が筋肉とつながり、関節が支点となることで、私たちは体を自由に動かすことができます。 ・脳や内臓などの臓器を守っている 重要な臓器(内臓)はやわらかく衝撃に弱いので、硬い骨で守られています。脳は頭蓋骨に、肺や心臓は肋骨に、そして脊髄は背骨に守られています。 ・カルシウムを貯蔵している カルシウムの99%は骨に貯蔵されています。残りの1%は血液に存在し、血中のカルシウム濃度が低くなると骨からカルシウムが補給されます。		冷やし中華、ロールパン、揚げ餃子、ブロッコリーサラダ、オレンジ、牛乳	ご飯、ホキ竜田揚げ、野菜炒め、ポテトサラダ、味噌汁、プリン	ご飯、すき焼き風うま煮、卵焼き、かにかまサラダ、味噌汁、ヨーグルト
10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日
ご飯、味噌カツ、金平ごぼう、マカロニサラダ、すまし汁、りんごゼリー	ご飯、マーボー豆腐、切り干し大根煮、ナムル、中華スープ、ローリー	黒パン、そうめん、メンチカツ、ほうれん草とひじきのサラダ、バナナ、牛乳	豚丼、筑前煮、大学芋、味噌汁、ミニゼリー	ご飯、鶏の照り煮、マヨボン、肉じゃが、味噌汁、もも缶
米、豚カツ、田楽味噌、／ごぼう水煮、にんじん、鶏ひき肉、ごま、／ハム、マカロニ、きゅうり、マヨネーズ、／木綿豆腐、ねぎ、焼酎、しょうゆ、和風だしの素、／りんごゼリー、	米、／豚ひき肉、木綿豆腐、にら、マーボー豆腐の素、／切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、／緑豆もやし、きゅうり、ハム、コーン缶、しょうゆ、米酢、砂糖、ごま油、／たまねぎ、卵、中華味、／ローリー、	黒パン、／干しそうめん、万能ねぎ、ごま、創味めんつゆ、／メンチカツ、／ほうれん草、華ひじき、ツナ、コーン缶、マヨネーズ、しょうゆ、砂糖、すりごま、／バナナ、／牛乳、	米、豚肉、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、みりん、／鶏コマ、乱切りごぼう、にんじん、れんこん、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、／さつまいも、砂糖、／わかめ(乾)、はくさい、油揚げ、／ミニゼリー、	米、／鶏もも肉、砂糖、しょうゆ、みりん、／緑豆もやし、きゅうり、ちくわ、マヨネーズ、ぼん酢しょうゆ、かつお節、／豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、糸蒚、／はくさい、にんじん、えのきたけ、油揚げ、和風だしの素、赤みそ、／もも缶、
10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日
スポーツの日	秋休み	秋休み	ご飯、鯖の照り焼き、里芋煮、コールスローサラダ、ワタンスープ、オレンジゼリー	五目ご飯、野菜コロッケ、ほうれん草ソテー、五目みそ汁(さといも・だいこん)、ヨーグルト
1964年に東京オリンピックの開会式が行われた10月10日を「体育の日」に定め国民の祝日とし、2000年から移動祝日[第二月曜日]になり、2020年(令和2年)に現在のスポーツの日に改称した。			米、／鯖照り焼き、／里芋、切りイカ、しょうゆ、みりん、砂糖、／キャベツ、きゅうり、ハム(細切り)、コーン缶、コールスローレッシング、／豚ひき肉、はくさい、かまぼこ、ワタンの皮、ねぎ、中華味、／オレンジゼリー、	米、鶏コマ、ちくわ、油揚げ、にんじん、干しいたけ、／野菜コロッケ、／ポークウインナー、ほうれん草、コンソメ、／さといも、だいこん、にんじん、ごぼう、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／ヨーグルト、
10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日
ご飯、肉団子ケチャップあん、チーズオムレツ、ピーマンサラダ、わかめスープ、パイン缶	ゆかりご飯、白身魚フライ、高野豆腐含め煮、小松菜のごま和え(コーン)、みそ汁(もやし・えのき)、オレンジ	イチゴジャムパン、冷やうどん、チキンカツ、卵サラダ、ミニゼリー、牛乳	カレーライス、ごぼうサラダ、魚肉ソーセージ、チーズ、ローリー	ご飯、ハンバーグ、かぼちゃそば煮、ツナサラダ、五目みそ汁(豆腐・なす)、プリン
米、／肉団子、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ケチャップ、砂糖、／チーズオムレツ、／ピーマン、キャベツ、きゅうり、ハム、マヨネーズ、／ねぎ、わかめ(乾)、ごま、ごま油、鶏がらスープ、／パイン缶、	米、ゆかり粉、／白身魚フライ、／高野豆腐、にんじん、干しいたけ、しょうゆ、砂糖、／こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、ごま、／もやし、えのきたけ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／オレンジ、	イチゴジャムパン、／干しうどん、天かす、万能ねぎ、ごま、創味めんつゆ、／チキンカツ、／卵、きゅうり、ハム、マヨネーズ、／ミニゼリー、／牛乳、	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、カレーウフレック、／千切り牛蒡、きゅうり、ツナ、コーン缶、胡麻ドレッシング、／魚肉ソーセージ、／チーズ、／ローリー、	米、／ハンバーグ、ケチャップ、／鶏ひき肉、かぼちゃ、砂糖、しょうゆ、みりん、／ツナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、和風ドレッシング、／木綿豆腐、なす、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／プリン、
10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
二色丼、チーズ竹輪、コーンサラダ、けんちん汁、みかん缶	ご飯、から揚げ、ひじきの五目煮、大根サラダ、味噌汁、バナナ	焼きそばパン、イカフライ、ブロッコリー、コンソメスープ、牛乳、ストロベリーゼリー	ハヤシライス、スパサラダ、ウインナー、チーズ、フルーツポンチ	ご飯、レバー味噌煮、大根とあけの煮物、ハムサラダ、すまし汁(はくさい・にんじん)、オレンジ
米、鶏ひき肉、錦糸卵、／チーズ竹輪、／キャベツ、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、／鶏コマ、里芋、ごぼう、にんじん、だいこん、糸蒚、ねぎ、和風だしの素、しょうゆ、／みかん缶、	米、／鶏肉、から揚げ粉、／長ひじき、大豆水煮、にんじん、油揚げ、鶏コマ、／きゅうり、だいこん、かつお節、和風ドレッシング、／緑豆もやし、たまねぎ、油揚げ、／バナナ、	コッペパン、焼きそば、豚肉、キャベツ、焼きそばソース、かつお節、あおのり、／イカフライ、／ブロッコリー、胡麻ドレッシング、／ポークウインナー、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、キャベツ、コンソメ、／牛乳、／ストロベリーゼリー、	米、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ハヤシフレック、／スパゲティ、きゅうり、ハム(細切り)、マヨネーズ、／ポークウインナー、／チーズ、／アレンジダイスゼリー 巨峰、アレンジダイスゼリー りんご、みかん缶、	米、／鶏レバー、田楽味噌、／だいこん、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、砂糖、食塩、／キャベツ、きゅうり、ハム、マヨネーズ、／はくさい、にんじん、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、／オレンジ、