

10月の行事予定

3日(金) 奉仕作業9:30～10:30
 9日(木) 現況締め切り
 16日(木) 内科検診
 23日(木) ねんりんピック 2・3歳児、4・5歳児
 (雨天小見川B&G)
 28日(火) 避難訓練 消防署員来園
 31日(金) 徒歩遠足3・4歳児(雨天11/6)

コスモスポーツクラブ(4・5歳児)

1日(水) 8日(水)
 15日(水) 29日(水)

10月の身体測定

2日(木)	けやき	3日(金)	そら
7日(火)	さくら	9日(木)	つき
10日(金)	かえて	17日(金)	ほし
21日(火)	もも	24日(金)	ゆき
30日(木)	にじ	27日(月)	いちご
31日(金)	ゆめ		

※ 1日(水)～10日(金)入園希望者の清水こども園見学会

★令和8年度入所申請 予約制 11/13(木)・11/14(金)

入所予定のお子さまの面接も行います。詳しくはサポーセンターまで

※内科検診9:00～

なるべく休まず登園し、検診を受けていただきますようお願いいたします

10月の献立予定表

※材料の準備の都合上、献立が変更になる場合がありますがご了承下さい。
 ※年齢に適した調理方法に変更している場合があります。

清水こども園

日	曜	午前のおやつ (未満児のみ)	メニュー	午後のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	食塩相当量 (g)
					(0は未満児分)			
1	水	野菜ジュース	ご飯、玉ねぎのみそ汁、肉巻きフライ キャベツと青菜のゴマ和え	牛乳 焼きプリンタルト	666 (586)	22.4 (17.9)	28.0 (23.2)	1.4 (1.1)
2	木	チーズ	ご飯、麻婆豆腐、ナムル、お月見デザート	牛乳 スティックパン	651 (568)	18.1 (17.5)	23.2 (21.7)	1.5 (1.5)
3	金	バナナ	ご飯、白菜のみそ汁、カジキのカレー風味揚げ 刻み昆布の煮物	ババロア ビスケット	491 (441)	20.6 (15.7)	13.1 (10.2)	2.2 (1.5)
4	土							
5	日							
6	月	ビスケット	しょうゆラーメン、蒸し餃子、バナナ	牛乳 スイートポテト	524 (484)	14.2 (12.4)	15.8 (15.7)	2.8 (2.2)
7	火	ふかし芋	ご飯、えのきのみそ汁 ハムカツ、コールスローサラダ	ジョア 蒸しパン(チーズ)	540 (490)	16.9 (13.7)	16.1 (12.7)	2.0 (1.3)
8	水	野菜ジュース	ご飯、たまごと長ねぎのすまし汁 さばの味噌煮(未満児:煮魚)、野菜のおかか和え	牛乳 お麩のラスク	518 (450)	22.9 (17.7)	18.7 (14.5)	1.7 (1.4)
9	木	せんべい	ハヤシライス、ゴマネーズサラダ、柿	牛乳 コーンフレーク	618 (526)	19.1 (15.7)	23.8 (18.3)	2.0 (1.6)
10	金	牛乳	五目ご飯、野菜のみそ汁、からあげ、中華風サラダ	オレンジジュース せんべい	590 (537)	22.0 (19.9)	18.5 (17.1)	2.4 (1.9)
11	土							
12	日							
13	月							
14	火	チーズ	ご飯、けんちん汁、たまごみそ、ミートボール スティックゼリー	牛乳 サモサ	558 (494)	23.6 (20.7)	19.4 (19.0)	1.6 (1.5)
15	水	野菜ジュース	ご飯、大根のみそ汁 ささみかつ、野菜の塩昆布和え	ヨーグルト クラッカー	434 (401)	21.7 (15.9)	13.8 (10.3)	1.4 (0.8)
16	木	ふかし芋	ご飯、がんもどきと野菜の煮物 小松菜のサラダ、りんご	牛乳 マドレーヌ	683 (599)	18.8 (15.7)	28.3 (21.7)	1.7 (1.1)
17	金	牛乳	ご飯、かぶのみそ汁 ポークピカタ、ブロッコリーのおかかマヨ和え	野菜ジュース チーズ、せんべい	593 (543)	19.0 (17.2)	20.3 (18.7)	2.0 (1.6)
18	土							
19	日							
20	月	バナナ	ご飯、五目納豆、鮭の塩焼き ポテマカサラダ、スティックゼリー	牛乳 揚げたこやき	650 (552)	26.9 (21.2)	28.0 (21.2)	1.6 (1.0)
21	火	牛乳	きのこスパゲティ、たまごスープ かわいいサラダ、柿	麦茶 焼きおにぎり	429 (402)	11.8 (11.9)	15.8 (14.8)	1.7 (1.3)
22	水	野菜ジュース	ご飯、キャベツのスープ、春巻き、ひじきの煮物	牛乳 ジャムサンド	588 (526)	17.7 (14.9)	22.2 (17.2)	1.8 (1.3)
23	木	せんべい	カレーライス、切り干し大根のサラダ、りんご	ゼリー ウエハース	562 (487)	14.9 (11.1)	17.0 (14.2)	1.6 (1.2)
24	金	ビスケット	ご飯、豆腐と長ねぎのみそ汁 てりやきチキン、ほうれん草のバターソテー	ミロ ビスケット	574 (491)	22.3 (17.3)	20.6 (17.2)	2.1 (1.6)
25	土							
26	日							
27	月	ふかし芋	わかめご飯、筑前煮、スティックきゅうり、プチダノン	牛乳 ホットケーキ	577 (506)	20.1 (16.6)	13.3 (11.3)	1.3 (1.0)
28	火	バナナ	ご飯、油揚げとわかめのみそ汁 肉野菜炒め、かぼちゃサラダ	プリン せんべい	628 (548)	21.9 (17.2)	27.0 (19.9)	1.6 (1.1)
29	水	チーズ	しらすご飯、キャベツとえのきのみそ汁 鶏のさっぱり煮、れんこんのゴママヨサラダ	牛乳 スコーン	648 (510)	24.3 (20.9)	28.0 (23.7)	2.3 (1.9)
30	木	牛乳	コロッケパン、春雨スープ、ささみサラダ、バナナ	麦茶 塩昆布ごはん	481 (453)	12.3 (13.1)	13.0 (13.8)	1.7 (1.3)
31	金	野菜ジュース	豚丼、ほうれん草の磯辺和え、りんご	牛乳 クッキー	615 (574)	20.9 (17.0)	25.0 (21.4)	1.4 (1.3)