

10月の行事予定

6日(火) 奉仕作業9:30~10:30
 15日(木) 内科検診
 16日(金) サツマイモの収穫(5歳児)
 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)
 27日(火) 避難訓練 消防署員来園
 30日(金) 筑波山登山5歳児
 徒歩遠足3・4歳児(雨天11/6)

※ 5日(月)、7日(水)~9日(金)入園希望者の清水こども園見学会

コスモスポーツクラブ(4・5歳児)

5日(月) 7日(水)
 14日(水) 21日(水)
 28日(水)

※5日(月)は台風の振替

10月の身体測定

1日	(木)	けやき	2日	(金)	そら
6日	(火)	さくら	8日	(木)	つき
9日	(金)	かえて	16日	(金)	ほし
20日	(火)	もも	22日	(木)	ゆき
30日	(金)	にじ	29日	(木)	いちご
30日	(金)	ゆめ			

※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	木	ビスケット	ご飯、えのきのみそ汁 肉野菜炒め、ポテトサラダ	牛乳 揚げたこやき	614 (521)	22.3 (17.5)	26.1 (22.0)	1.7 (1.1)
2	金	ふかし芋	しらすご飯、油揚げのひき肉詰め ほうれん草の磯辺和え、チーズ	牛乳 コーンフレーク	565 (481)	27.2 (21.4)	23.6 (18.6)	1.7 (1.3)
3	土							
4	日							
5	月	バナナ	ご飯、野菜のみそ汁 シーチキンオムレツ、鶏ごぼう、スティックゼリー	牛乳 スティックパイ	556 (507)	22.4 (18.3)	19.0 (15.9)	1.7 (1.2)
6	火	チーズ	ナポリタンスパゲティ、たまごスープ 枝豆サラダ、バナナ	牛乳 ミニクリームパン	585 (533)	17.3 (16.9)	21.8 (21.6)	1.9 (1.8)
7	水	野菜ジュース	ご飯、切り干し大根のみそ汁 からあげ、ブロッコリーのサラダ	プリンアラモード	597 (541)	22.9 (18.4)	23.3 (19.2)	1.7 (1.5)
8	木	牛乳	ご飯、キャベツとえのきのみそ汁 鮭フライ、ひじきの煮物	ぶどうジュース 蒸しパン	630 (550)	21.9 (19.3)	16.3 (15.6)	2.3 (1.5)
9	金	ビスケット	カレーライス、ツナ入り豆腐サラダ、柿	牛乳 せんべい	511 (469)	17.3 (14.4)	14.3 (12.9)	1.8 (1.3)
10	土							
11	日							
12	月							
13	火	ふかし芋	親子丼、酢の物、りんご	牛乳 ジャムサンド	574 (515)	20.3 (16.5)	17.7 (14.4)	1.5 (1.0)
14	水	せんべい	ご飯、けんちん汁 えびフライ(未満児:コロッケ)、たまごみそ	牛乳 スイートポテト	637 (547)	22.6 (17.6)	22.5 (18.4)	1.6 (1.2)
15	木	野菜ジュース	ご飯、麻婆豆腐、ナムル、オレンジ	牛乳 ビスケット	562 (530)	17.3 (14.8)	18.6 (16.3)	1.4 (1.1)
16	金	牛乳	ご飯、わかめスープ タンドリーチキン、小松菜のサラダ	パインヨーグルト ウエハース	510 (465)	18.3 (16.9)	20.5 (18.9)	1.3 (1.0)
17	土							
18	日							
19	月	チーズ	ご飯、チキンのトマト煮込み、サラダスパゲティ、柿	野菜ジュース 焼きプリンタルト	674 (610)	18.5 (14.8)	24.9 (20.1)	1.1 (0.9)
20	火	バナナ	ご飯、白菜のみそ汁 煮魚、れんこんのごまマヨサラダ	牛乳 フライドポテト	560 (488)	21.7 (17.4)	21.0 (16.0)	1.9 (1.4)
21	水	野菜ジュース	ご飯、ほうれん草と油揚げのみそ汁 ささみかつ、刻み昆布の煮物	牛乳 スコーン	596 (481)	25.4 (19.4)	18.8 (13.6)	1.6 (1.2)
22	木	牛乳	しょうゆラーメン、蒸し餃子、バナナ	麦茶 塩昆布ご飯	492 (427)	12.1 (11.9)	11.3 (11.5)	2.6 (2.0)
23	金	ビスケット	ハヤシライス、中華風サラダ、りんご	牛乳 カステラ	608 (543)	19.6 (16.6)	20.1 (17.3)	2.2 (1.6)
24	土							
25	日							
26	月	野菜ジュース	ご飯、お麩のすまし汁 鮭のみそマヨ焼き、野菜の塩昆布和え	牛乳 怪獣ドーナツ	566 (478)	21.6 (16.8)	19.5 (15.1)	1.3 (0.9)
27	火	ふかし芋	ご飯、きのこのみそ汁 肉団子の甘酢あん、ゴマネーズサラダ	ゼリー ビスケット	616 (531)	17.5 (13.5)	24.0 (17.4)	1.7 (1.2)
28	水	牛乳	ロールパン、シチュー、ささみサラダ、バナナ	麦茶 中華おこわ	570 (484)	20.0 (17.5)	13.5 (13.2)	2.8 (2.3)
29	木	チーズ	わかめご飯、筑前煮、ゆでウインナー、プチダノン	ジョア 型抜きクッキー	588 (551)	20.6 (20.5)	17.2 (18.1)	1.6 (1.6)
30	金	せんべい	三色丼、豆腐と油揚げのみそ汁、りんご	ミロ ミニワッフルドッグ	671 (587)	28.1 (22.2)	24.2 (22.7)	1.8 (1.4)
31	土							