R8 １０がつのこんだてひょう んなのとっぽこども園

		午前おやつ 2歳児	きゅうしょく	おやつ
木 月	1 19	せんべい 麦茶	おかめうどん　蓮根の唐揚げ ヨーグルト	わかめごはん 麦茶
金	2 30	ビスコ 麦茶	ごはん　魚のチーズ焼き　実りの彩サラダ ごぼうの味噌汁　りんご	２日ホットケーキチーズクリーム 30日くるくるスティックパイ 豆乳
土	3	せんべい 麦茶	きつねうどん　かき揚げ　ささみの天ぷら ゼリー	スティックシュガーパン
月 木	5 22	せんべい 麦茶	スパゲティーミートソース チーズサラダ　えのきのスープ　ヨーグルト	きな粉揚げパン 豆乳
火	6 20	ビスコ 豆乳	ごはん　鮭のちゃんちゃんホイル焼き たたき胡瓜の昆布和え　豆腐のすまし汁 バナナ	スティクパイ 豆乳
水 火	7 27	クラッカー 豆乳	肉団子入り中華ラーメン　豆豆チーズ焼き りんご	しらすとたぬきのご飯 麦茶
木 水	8 21	ビスケット 豆乳	ごはん　ハンバーグオリエンタルソース かにかまのサラダ　青梗菜とえのきのスープ りんご	バリッとお芋 豆乳
金	9	ビスケット 豆乳	チキンカレー　トマトとレタスのサラダ きのこスープ　ヨーグルト	フルーツコーンフレーク 麦茶
金	23	せんべい 麦茶	お誕生日会	おたのしみに！
土	10 24	白せんべい 麦茶	マーボー焼きそば　ブロッコリーのサラダ えのきスープ　ゼリー	タルト 豆乳
火 水	13 28	ビスコ 麦茶	ホットドック　蓮根サラダ　鶏肉のポトフ ヨーグルト	五目いなり寿司 麦茶
水 月	14 26	クラッカー 麦茶	味噌カツ丼　わかめとカニカマの酢の物 豆腐とねぎのすまし汁　バナナ	さつま芋とリンゴの蒸しパン 豆乳
木	15	ビスケット 豆乳	鶏ときのこの和風スパゲティー フルーツサラダ　もやしのスープ　りんご	芋栗ご飯 麦茶
金 木	16 29	クラッカー 麦茶	ごはん　鮭と豆腐のグラタン　塩昆布和え きのこ汁　オレンジ	秋の実りのグレーズドパウンドケーキ 豆乳
土	17 31	白せんべい 麦茶	肉うどん　グリーンサラダ ぶどうゼリー	クレープ 麦茶

今月の平均栄養価　エネルギー500kcalたんぱく質18.1g　脂質17.0g　塩分1.8g

園で使用のマヨネーズ　竹輪・中華麺・ミックス粉　ウインナー　カニカマはすべて鶏卵不使用を使用しています

朝ごはんを食べて元気な1日

朝ご飯を食べると、頭と体、そして腸にも目覚めスイッチが入ります。
温かい味噌汁の香りや目玉焼き、サラダの色は、五感を、働かせ脳を刺激します。と言っても朝からなかなか・・・が本音です。ショートパスタ（事前に冷凍）で、野菜たっぷりスープパスタ（残り野菜と粉末スープ）や、唐揚げや金平のおかずおにぎりなど簡単なものでいいんです。そして何より、家族一緒にたべることが大切。
朝の家族の笑顔が、一番の栄養になるのです。