



今月の目標
なんでもたべよう



きゅうしょくだより

2023年10月
東広島市立
風早保育所



★12日(木)は誕生会です。
ごはんはいりません。箸だけ
持ってきてください。

★26日(木)は遠足です。
おかず入りのお弁当と、水筒
をお願いします。子どもさん
に合わせた量のお弁当をお
願いします。おやつは、保育
所で用意します。

★19日の焼き鯖は島根県、じゃ
ぶは鳥取県の郷土料理です。

日	曜日	こんだて	9じのおやつ	3じのおやつ
2	げつ	かつどん もずくのみそしる りんご	あられ	かるびす ほっとどっぐ
3	か	さかなのかれーふりったー だいこんとペーこんのすーぷ ばなな	うえはーす	にんじんゼリー
4	すい	ふきよせに かきなます ぱいんかん	ちーずさんど	おにぎり
5	もく	いそとじうどん こーるすろー みかん	くっきー	れもんむしけーき
6	きん	げんきだんご とうにゆうすーぷ なし	こーんふれーく	ふるーつさんど
7	ど	いりどうふ はるさめさらだ ぱいんかん	びすけっと	せんべい
10	か	なまあげのちゅうかに しらすさらだ みかん	せんべい	ぷりん
11	すい	さかなのこうそうやき とうふのみそしる なし	みにぜりー	ふかしいも
12	もく	たんじょうかいおたのしみめにゅー	よーぐると	みにどーなつ
13	きん	あげどりのきのこあんかけ みそしる りんご	くらっかーじゃむ	かぼちゃのちゃきんしぼり
14	ど	にくじゃが おかかあえ ばなな	せんべい	おにぎり
16	げつ	にくどうふ ゆかりあえ りんご	ビスケット	おやつすばげてい
17	か	みそらーめん ばんさんすー ももかん	かすてら	おにぎり
18	すい	びーふかれー まめさらだ みかん	こーんふれーく	すいーとぽてと
19	もく	やきさば じゃぶ なし	ぼーろ	げんじまき
20	きん	めんちかつ やさいこーんすーぷ りんご	くらっかーさんど	まどれーぬ
21	ど	はっぴょうかい		
23	げつ	すいーとしちゅー ふれんちさらだ なし	くらっかー	じゃむちーずさんど
24	か	びびんば ちゅうかすーぷ みかんかん	くっきー	おにぎりくっきんぐ
25	すい	さかなのほいるやき わふうさらだ ばなな	びすけっと	りんごのけーき
26	もく	あきのえんぞく	えんそくおやつ	
27	きん	ばんはっぼう みねすとろーね りんご	くらっかーさんど	あまざけとまめのむしぼん
28	ど	にしめ わふうさらだ ぱいんかん	びすけっと	せんべい
30	げつ	さかなのごまのりふうみあげ すましじる りんご	ぼーろ	ふれんちとーすと
31	か	くらしっくおーろらどり ぱすたさらだ ぱいんかん	みにぜりー	ぱんぷきんすーぷ ぱん

3歳以上児 エネルギー 567kcal
タンパク質 21.3g
3才未満児 エネルギー 530kcal
タンパク質 19.9g