



10月 こんだてひょう



2025年度 光幼保園

月	火	水	木	金
※ひよこ・りす・うさぎ組には、 午前のおやつもつきます。 ※上段が午前おやつ、 下段が午後おやつです。		1 ごはん 鶏肉のマーマレード レタスとじゃこの酢の物 具だくさん汁 牛乳 野菜スティック おからポンデケージョ	2 ごはん 鮭のコーンマヨ焼き あらめのサラダ きのこのみそ汁 牛乳 ふかし芋 きな粉揚げパン	3 マーボー丼 さつまいもと昆布の煮物 もやしのすまし汁 果物 牛乳 手作りパン ココアくずもち
	6 ごはん 豚肉の香味焼き 春雨のサラダ えのきのすまし汁 牛乳 乾パン お月見だんご	7 ごはん カレイのピカタ きんぴられんこん かぼちゃのみそ汁 牛乳 するめ・クラッカー のりごまクッキー	8 ごはん 鶏肉のチリソース 大根の酢の物 お麩のすまし汁 牛乳 きな粉バナナ 金時豆の煮物	9 カレーライス ピクルス 果物 牛乳 魚肉ソーセージ ジャムトースト
13 スポーツの日 	14 きつねうどん 小松菜のコーン和え 果物 牛乳 せんべい 和風ピザライス	15 ごはん 豆腐の五目焼き キャベツの酢の物 玉ねぎのみそ汁 牛乳 蒸しかぼちゃ 黒糖蒸しパン	16 秋の遠足 弁当の日 	17 ごはん ハンバーグ なすとかぼちゃの煮物 キャベツのみそ汁 牛乳 人参のおかか和え チーズトースト
20 牛丼 わかめの酢の物 油揚げのみそ汁 果物 牛乳 お麩ラスク かぼちゃ豆腐パン	21 食パン あじのコーンフレーク焼き キャベツのマリネ 春雨のスープ 牛乳 大根の煮物 昆布おにぎり	22 給食参観 ごはん 鶏肉のレモン漬け ごまポテサラダ わかめのみそ汁 牛乳 いちごヨーグルト メープルホットケーキ	23 給食参観 ごはん 鮭の西京焼き 三色ナムル じゃが芋のすまし汁 牛乳 チーズ 大学芋	24 給食参観 ごはん ポークチャップ ほうれん草の磯香和え さつまいものみそ汁 牛乳 バナナ チャーハンおにぎり
27 ごはん 豚肉のチーズ焼き キャベツのごま酢和え 大根のみそ汁 牛乳 クラッカーサンド コアントースト	28 ごはん 鮭のサクサク焼き かぼちゃのおからサラダ なめこのすまし汁 牛乳 ふかし芋 海苔おにぎり	29 ごはん 焼きじゃが ブロッコリーのおかか和え 白菜のみそ汁 牛乳 りんご マカロニきな粉	30 ごはん 豆腐のごまみそ焼き さつまいもの甘辛炒め けんちん汁 牛乳 ゆで野菜 ホットドック	31 誕生月メニュー 丸パン 塩チキン コールスローサラダ ミネストローネ ミニケーキ・牛乳 ビスケット 五平餅

廃材を利用して育てる！ミニ栽培

最近、「リボベジ」という言葉がよく聞かれるようになりました。
「リボベジ」とはリボン・ベジタブルの略で、再生野菜という意味です。
ふだん捨ててしまいがちな野菜の根っこやヘタの部分を使うので、種や苗の準備が不要。水耕栽培で土も使いません。空き容器に水を張り、野菜の根っこやヘタの切り口を浸すだけなので、小スペースで手軽に育てられます。子どもたちと、家庭菜園を楽しんでみては、いかがでしょうか？



リボベジが

向いている
野菜

- ・小松菜
- ・細ねぎ
- ・人参
- ・大根
- ・かぶ

向いていな
い野菜

- ・トマト
- ・きゅうり
- ・なす
- ・ピーマン