

日	曜	行事予定	献立予定	おもな食材（おやつ、調味料、米は除く）	3歳未満児朝のおやつ	3時のおやつ
2	月	衣替え 生活安全指導	野菜ラーメン チキンスティック ポイルフロccoliー 梨	中華麺 もやし 豚肉 キャベツ 椎茸 玉葱 人参 ねぎ なると 鶏肉 フロccoliー 梨	牛乳 ポーロ	フルーツポンチ
3	火	芋ほり	焼きししゃも きゅうりの即席漬け 切り干し大根の煮物 じゃが芋のみそ汁 パナナ	ししゃも きゅうり 切り干し大根 人参 いんげん さつま揚げ じゃが芋 玉ねぎ 人参 パナナ	牛乳 野菜せんべい	豆乳 メロンパン
4	水	身体測定	ハンバーグ きゅうりとツナのごま炒め 小松菜のコンソメスープ オレンジ	牛肉 豚肉 玉ねぎ 卵 牛乳 きゅうり ツナ ごま 玉ねぎ 人参 小松菜 オレンジ	牛乳 米菓子	牛乳 かみかみ小魚
5	木		麻婆豆腐 青菜の胡麻和え 玉ねぎの中華スープ パナナ	豚肉 豆腐 玉ねぎ ねぎ 生姜 ほうれん草 小松菜 もやし ごま ひじき 人参 玉ねぎ 人参 わかめ パナナ	牛乳 ウエハース	二色おにぎり
6	金	学校ごっこ 交通安全指導	鮭の竜田揚げ マカロニサラダ 大根のみそ汁 りんご	鮭 生姜 マカロニ 人参 きゅうり ハム レタス 大根 玉ねぎ 人参 りんご	牛乳 パナナ	牛乳 カルシウムウエハース
7	土				牛乳 ソフトあられ	
10	火	園外保育（そう・きりん） お弁当の日	お弁当の日		りんごジュース	アイスクリーム
11	水		高野豆腐の卵とじ フロccoliーの和え物 白菜の味噌汁 りんご	高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 椎茸 ほうれん草 卵 フロccoliー かにかま きゅうり 白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ りんご	牛乳 コーンフレーク	ふかし芋
12	木	運動教室（きりん）	カレーうどん フロccoliーサラダ ウインナー パナナ	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 椎茸 かまぼこ ねぎ フロccoliー きゅうり 人参 ハム ウインナー パナナ	牛乳 ビスケット	りんごゼリー
13	金		揚げ餃子 沢庵サラダ 豆腐の中華スープ オレンジ	餃子の皮 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 生姜 沢庵 人参 きゅうり キャベツ いか 豆腐 玉ねぎ わかめ オレンジ	牛乳 塩せんべい	牛乳 ミニドック
14	土				牛乳 クラッカー	
16	月		秋なすのミートスパゲティー 大根サラダ きのこスープ パナナ	スパゲティー なす 玉ねぎ 人参 豚肉 バセリ チーズ 大根 人参 きゅうり ハム コーン えのき しめじ 玉ねぎ 小松菜 パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 りんごごとさつま芋の 蒸しパン
17	火	園外保育 （はんだ・うさぎ） 尿検査	なかよしコロケ 柿サラダ 豆腐のみそ汁 バイン	さつま芋 南瓜 豚肉 玉ねぎ 卵 柿 きゅうり マカロニ レタス 人参 豆腐 玉ねぎ ほうれん草 人参 バイン	豆乳 せんべい	わかめうどん
18	水	お話し森 尿検査予備日	鮭の味噌焼き さつま芋サラダ パンフキンシチュー オレンジ	鮭 さつま芋 人参 レーズン きゅうり ヨーグルト レモン かぼちゃ 玉ねぎ フロccoliー 鶏肉 脱脂粉乳 オレンジ	牛乳 レーズンパン	ヨーグルト
19	木	誕生会	おめでとうランチ	鶏肉 油揚げ 椎茸 しめじ 舞茸 人参 竹輪 ごぼう えび スパゲティー 人参 きゅうり ツナ チーズ コーン レタス じゃが芋 りんご	りんごジュース	牛乳 ロールケーキ
20	金	食育の日	★豆腐とツナの落とし揚げ ★ひじきのミルクサラダ きのこの味噌汁 梨	木綿豆腐 ツナ 玉ねぎ いら 卵 ひじき ほうれん草 人参 コーン ハム 脱脂粉乳 大根 なめこ ねぎ 梨	牛乳 クッキー	牛乳 ★もちもちチーズ揚 げパン
21	土				牛乳 塩せんべい	
23	月		焼きそば いんげんの胡麻和え 卵と豆腐のみそ汁 オレンジ	中華麺 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ ピーマン 青のり いんげん ごま 卵 豆腐 玉ねぎ 人参 ねぎ オレンジ	牛乳 米菓子	大学芋
24	火		マーマレードチキン スティック野菜 たらこじゃが芋 豆乳のコンソメスープ パナナ	鶏肉 マーマレード にんにく きゅうり 人参 たらこ じゃが芋 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 豆乳 パナナ	牛乳 りんご	牛乳 高野スティック
25	水	総合避難訓練	ポークカレー キャベツのドレッシングサラダ 梨	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり キャベツ 人参 かに蒲鉾 梨	牛乳 ビスケット	フルーツ ヨーグルト
26	木		筑前煮 小松菜のごま和え 花麩のすまし汁 パナナ	鶏肉 人参 筍 蓮根 ごぼう 里芋 椎茸 蒟蒻 いんげん 小松菜 人参 もやし ごま 花麩 ねぎ えのき茸 パナナ	牛乳 ポーロ	牛乳 フレンチトースト
27	金		赤魚の甘辛煮 野菜の納豆和え 豚汁 りんご	赤魚 生姜 納豆 小松菜 人参 切干大根 ひじき 豚肉 ごぼう 大根 白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ 里芋 りんご	牛乳 クラッカー	カルシウムせんべい
28	土				牛乳 サブレ	
30	月	年長児交流会	親子うどん ベーコンと小松菜のソテー 小魚の佃煮 オレンジ	うどん 玉ねぎ 鶏肉 人参 卵 かまぼこ ねぎ ベーコン 小松菜 人参 コーン しらす干し ごま オレンジ	牛乳 米菓子	牛乳 芋かりんとう
31	火	ハロウィン	パンフキングラタン 三色サラダ カブのスープ パナナ	南瓜 ベーコン マカロニ 玉ねぎ バター チーズ 脱脂粉乳 バセリ キャベツ きゅうり 人参 かぶ 人参 卵 パナナ	牛乳 クッキー	カルピス お菓子

おめでとうランチ・・・きのこごはん エビフライ サラバサラダ フライドポテト 添え菜 りんご

食育の日のサンプル展示は4歳です。4歳の主食（ご飯）の量は110gです。

今月の果物は、りんご・梨・オレンジ・パナナ・バインを予定しています。

都合により献立を変更する事があります。ご了承ください。

★印は新メニューです。