

日	曜	行事予定	献立予定	おもな食材（おやつ、調味料は除く）	3歳未満児 朝のおやつ	3時のおやつ
1	水		御飯 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	米 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	乳酸菌飲料 メロンパン
2	木		御飯 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	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ 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 蒸しパン
3	金	運動会	御飯 ハヤシライス グリーンサラダ パイ	米 玉ねぎ 人参 牛肉 しめじ じゃが芋 パセリ ブロッコリー 人参 レタス きゅうり パイ	りんごジュース	ヨーグルト
4	土				牛乳 せんべい	フルーツジュース クラッカー
6	月	衣替え	御飯 カレーうどん ブロッコリーサラダ ウィンナー オレンジ	米 うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 椎茸 かまぼこ ねぎ ブロッコリー きゅうり 人参 ハム ウィンナー オレンジ	牛乳 ロールパン	お月見ゼリー カルシウムウエハース
7	火	いもほり 身体測定（未満児）	御飯 鯖の竜田揚げ マカロニサラダ 大根のみそ汁 りんご	米 鯖 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 高野スティック
8	水	身体測定（以上児） 読み聞かせ会	御飯 麻婆豆腐 青菜の胡麻和え 玉ねぎの中華スープ パナナ	米 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 コーンフレーク	二色おにぎり
9	木	いもほり（予備日）	御飯 揚げ餃子 沢庵サラダ 豆腐の中華スープ オレンジ	米 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	飲むヨーグルト
10	金	園外保育（うさぎ組） 布団持ち帰り	ボークカレーライス キャベツのドレッシングサラダ 梨	米 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	ジュース	牛乳 かみかみ小魚
11	土				牛乳 クラッカー	フルーツジュース せんべい
14	火	サッカー教室（そう組） 安全指導週間	御飯 秋なすのミートスパゲティー 大根サラダ きのこスープ りんご	米 スパゲティー なす 玉ねぎ 人参 豚肉 パセリ 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 りんご	牛乳 クッキー	牛乳 ミニドック
15	水	5年生交流会	御飯 鮭の味噌焼き さっぱりサラダ パンフキンスープ オレンジ	米 鮭 レタス 人参 レーズン きゅうり レモン かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー 鶏肉 豆乳 オレンジ	牛乳 ロールパン	ふかし芋
16	木	運動教室（きりん組）	御飯 筑前煮 小松菜のごま和え 花魁のすまし汁 パイン	米 鶏肉 人参 筍 蓮根 ごぼう 里芋 椎茸 こんにゃく いんげん 小松菜 人参 もやし ごま 花魁 ねぎ えのき茸 パイン	牛乳 パナナ	プリン
17	金	運動教室（ばんだ組） 食育の日	御飯 ★鶏肉とさつま芋の旨煮 ブロッコリーサラダ 白菜のすまし汁 りんご	米 鶏肉 さつま芋 人参 しめじ いんげん ブロッコリー きゅうり 白菜 玉ねぎ 人参 りんご	牛乳 ウエハース	★かぼちゃの きな粉団子
18	土				牛乳 塩せんべい	フルーツジュース クラッカー
20	月	不審者訓練	御飯 焼きそば いんげんの胡麻和え 卵と豆腐の味噌汁 パイン	米 中華麺 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ ビーマン 青のり いんげん ごま 卵 豆腐 玉ねぎ 人参 ねぎ パイン	牛乳 米菓子	大学芋
21	火	園外保育（そう・きりん・ばんだ組）	お弁当の日			ジュース 菓子
22	水	尿検査	御飯 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	米 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 ビスケット	ヨーグルト
23	木	誕生会 尿検査（予備日）	おめでとうランチ	米 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 じゃが芋 パイン	飲むヨーグルト	牛乳 ロールケーキ
24	金	運動教室（そう組） 布団持ち帰り	御飯 赤魚の甘辛煮 野菜の納豆和え 豚汁 りんご	米 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
25	土				牛乳 サブレ	フルーツジュース せんべい
27	月		御飯 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	米 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（低脂肪） 手かりんとう
28	火	スイートポテトクッキング（そう・きりん組）	御飯 鮭の塩焼き のり和え 八宝菜汁 パナナ	米 鮭 キャベツ 人参 ほうれん草 きゅうり あまのり なると 玉ねぎ 人参 白菜 しめじ パナナ	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 スイートポテト
29	水	ハロウィン	御飯 パンプキングラタン 三色サラダ カフのスープ オレンジ	米 南瓜 ベーコン マカロニ 玉ねぎ バター チーズ ミルク パセリ キャベツ きゅうり 人参 かぶ 人参 卵 オレンジ	りんごジュース せんべい	牛乳 フレンチトースト
30	木	二部小交流会（そう組）	御飯 豚肉の生姜焼き 竹輪の酢の物 そうめんの澄まし汁 パイン	米 豚肉 玉ねぎ 生姜 いら ごま 竹輪 きゅうり 春雨 キャベツ ごま 人参 そうめん ねぎ 人参 しめじ パイン	豆乳 パナナ	牛乳 きらす揚げ
31	金		御飯 白身魚のフライ ほうれん草のごま和え えのき茸の味噌汁 パナナ	米 おひょう ほうれん草 人参 もやし ごま えのき茸 油揚げ 玉ねぎ わかめ ねぎ パナナ	牛乳 ボーロ	牛乳 マカロニナポリ

おめでとうランチ・・・きのこごはん エビフライ サラス/パサダ フライドポテト パイン

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・パイを予定しています。

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。