

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
1	木	参加日	豚肉のハンガリー風煮込み スパリテー スティック野菜 もやしのコンソメスープ バナナ	豚肉 トマト 玉ねぎ にんにく バター スパゲティ にんにく バセリ きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ ベーコン バセリ バナナ	豆乳 米菓子	アイスクリーム ウエハース りす組 ゼリー
2	金	参加日	焼きしゃも きんぴらごぼう ポイル野菜 ほうれん草の味噌汁 パイナップル	しゃも ごぼう ビーマン 人参 ごま ブロッコリー 玉ねぎ 人参 ほうれん草 パイナップル	牛乳 チーズ	牛乳 かみかみボン菓子
3	土				豆乳 サブレ	オレンジジュース 米菓子
5	月		冷やしうどん ミニ春巻き ツナの和風サラダ メロン	うどん わかめ ねぎ なると 春巻きの皮 玉ねぎ 椎茸 豚肉 生姜 春雨 人参 にんにく レタス きゅうり 人参 ツナ コーン メロン	牛乳 スティックパン	牛乳 マドレーヌ
6	火	身体測定	揚げ餃子 中華和え わかめの中華スープ グレープフルーツ	ギョーザの皮 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 生姜 きゅうり 人参 もやし ハム 春雨 わかめ 玉ねぎ 人参 グレープフルーツ	豆乳 ビスケット	牛乳 こまじゅこトースト
7	水	川遊び(そう) おはなしのもり	焼き魚 野菜ふりかけ きゅうりともやしのナムル 春雨の中華スープ オレンジ	鮭 青菜 人参 ごま きゅうり もやし 人参 竹輪 ひじき ごま 春雨 ねぎ 玉ねぎ オクラ かにかま オレンジ	豆乳 バナナ	ヨーグルト サブレ
8	木		ハヤシライス キャベツのドレッシング和え チーズ バナナ	豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ じゃがいも にんにく キャベツ ブロッコリー きゅうり 人参 ハム チーズ バナナ	牛乳 ウエハース	牛乳 マシュマロサンド
9	金	交通安全指導 プール指導	鶏マヨネーズ トマト 小松菜の胡麻和え 王様スープ すいか	鶏肉 トマト 小松菜 人参 もやし ごま ベーコン モロヘイヤ 玉ねぎ 豆腐 すいか	ヨーグルト	牛乳 かみかみ小魚
10	土				豆乳 せんべい	りんごジュース クラッカー
13	火	希望登所	焼魚 竹輪の酢の物 かぼちゃの味噌汁 バナナ	赤魚 ちくわ きゅうり キャベツ もやし 人参 ごま かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ バナナ	牛乳 ほん菓子	牛乳 刻み海苔トースト
14	水		はんぺんのチーズはさみ揚げ ドレッシングサラダ オニオンスープ オレンジ	はんぺん チーズ 卵 きゅうり 春雨 トマト ハム コーン レタス 玉ねぎ 人参 ほうれん草 オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 みかんゼリー
15	木		チンジャオロースー かぼちゃの煮物 小松菜の味噌汁 バナナ	豚肉 生姜 玉ねぎ ビーマン かぼちゃ 小松菜 しめじ ねぎ バナナ	牛乳 ひなあられ	おにぎり
16	金		クロック キャベツサラダ きのこの中華スープ オレンジ	豚肉 じゃが芋 さつまいも 玉ねぎ キャベツ ハム コーン チーズ きゅうり 人参 えのき しめじ 玉ねぎ 人参 オレンジ	牛乳 バナナ	牛乳 かみかみビスケット
17	土	▼			豆乳 クラッカー	オレンジジュース せんべい
19	月	食育の日	★イタリアン焼きそば ★きゅうりの中華和え ★星の子スープ すいか	中華麺 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ ハム ほうれん草 きゅうり 人参 もやし オクラ 人参 えのき 玉ねぎ すいか	牛乳 ウエハース	牛乳 ★ココア クリームサンド
20	火		鯖の竜田揚げ 干草和え 煮豆 花魁のすまし汁 メロン	鯖 しょうが ほうれん草 人参 小松菜 えのきたけ ハム 金時豆 花魁 わかめ 玉ねぎ ねぎ メロン	豆乳 バナナ	グレープゼリー ウエハース
21	水	プール指導(そう)	納豆丼 梅和え チーズ すまし汁 グレープフルーツ	豚肉 納豆 ねぎ 人参 きゅうり もやし 梅干し チーズ えのき なす 小松菜 グレープフルーツ	牛乳 ビスケット	ヨーグルト サンドビスケット
22	木		豚肉の生姜焼き カニカマの酢の物 おくら味噌汁 パイナップル	豚肉 玉ねぎ しょうが にら ごま きゅうり キャベツ 人参 カニかまぼこ ひじき 豆腐 玉ねぎ オクラ ねぎ パイナップル	牛乳 小魚	牛乳 ホットドッグ
23	金		ハンバーグ 海藻サラダ 小松菜の中華スープ バナナ	豚肉 牛肉 玉ねぎ 卵 牛乳 わかめ 人参 カニかまぼこ 大根 しらす 小松菜 玉ねぎ 人参 ベーコン バナナ	牛乳 オレンジ	牛乳 かみかみせんべい
24	土				豆乳 せんべい	りんごジュース サブレ
26	月		五目そうめん なすとピーマンの味噌炒め お魚ふりかけ グレープフルーツ	そうめん 人参 もやし 卵 きゅうり ハム 椎茸 豚肉 なす ビーマン しらす ごま グレープフルーツ	牛乳 ロールパン	プリン
27	火	避難訓練(引き渡し)	冷やししゃぶしゃぶ ネバネバ三兄弟 キャベツの味噌汁 バナナ	豚肉 きゅうり トマト レタス ごま 納豆 オクラ モロヘイヤ しそ キャベツ 人参 玉ねぎ 油揚げ バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 カルピス蒸しパン
28	水	誕生会	☆ おめでどうランチ	鶏肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 鶏肉 しょうが 食パン 卵 ハム きゅうり きゅうり ブロッコリー レタス すいか	飲むヨーグルト	フルーツパフェ りす組 フルーツゼリー
29	木		ゴーヤチャンプル フライドポテト ポイル野菜 小松菜の味噌汁 すいか	ゴーヤ 豆腐 卵 豚肉 人参 ねぎ じゃが芋 コーン ブロッコリー 小松菜 玉ねぎ 人参 すいか	牛乳 ポーロ	牛乳 ジャムフランス
30	金	プール納め	鮭の塩こうじ焼き 切り干し大根とベーコンの炒め物 高野豆腐の味噌汁 メロン	鮭 米こうじ 切り干し大根 ベーコン もやし ビーマン 荒野豆腐 小松菜 ねぎ メロン	ヨーグルト	牛乳 かみかみボン菓子
31	土				豆乳 ビスケット	オレンジジュース せんべい

おめでどうランチ…チキンライス 鶏のから揚げ サンドイッチ ブロッコリーサラダ すいか

食育の日のサンプル展示は2歳児です。主食（御飯）の量は70gです。

今月の果物はバナナ、すいか、オレンジ、パイナップル、メロン、グレープフルーツを予定しています。

都合により献立を変更する場合があります。

★印は新メニューです。