

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歳未満児のおやつ	3時のおやつ
1	火		焼きししゃも きゅうりの即席漬 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
2	水	運動会総練習	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	りんごジュース	ヨーグルト
3	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 こま ひじき 人参 玉ねぎ 人参 わかめ パナナ	牛乳 ウエハース	りんごゼリー
4	金		鯖の竜田揚げ マカロニサラダ 大根のみそ汁 りんご	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 かみかみ小魚
5	土				豆乳 ソフトあられ	オレンジジュース クラッカー
7	月	衣替え	カレーうどん ブロッコリーサラダ ウィンナー パナナ	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 パナナ	牛乳 ロールパン	のむヨーグルト チーズサンド クラッカー
8	火		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	牛乳 ミニドック
9	水	運動会	ハヤシライス ブロッコリーサラダ チーズ オレンジ	牛肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 しめじ コーン パセリ ブロッコリー レタス 人参 きゅうり チーズ オレンジ	りんごジュース	牛乳 みかんゼリー
10	木	身体測定	鮭の味噌焼き さっぱりサラダ パンプキンスープ 梨	鮭 レタス 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 ブロッコリー 鶏肉 豆乳 梨	牛乳 レーズンパン	二色おにぎり
11	金	布団持ち帰り おはなしのもり	高野豆腐の卵とし ブロッコリーの和え物 白菜の味噌汁 パイン	高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 椎茸 ほうれん草 卵 ブロッコリー かにかま きゅうり 白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ パイン	牛乳 コーンフレーク	牛乳 かみかみボン菓子
12	土				豆乳 クラッカー	りんごジュース せんべい
15	火	サッカー教室	焼きそば いんげんの胡麻和え 卵と豆腐のみそ汁 梨	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 こま 卵 豆腐 玉ねぎ 人参 ねぎ 梨	牛乳 クッキー	牛乳 りんごとさつま芋の 蒸しパン
16	水	避難訓練	鯖のごま焼き 刻み昆布のサラダ 白菜のスープ パナナ	鯖 ごま 昆布 人参 レタス きゅうり ハム こま 白菜 ベーコン 春雨 人参 パナナ	牛乳 ビスケット	フルーツ ヨーグルト
17	木	運動教室(そう組)	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 梨	牛肉 豚肉 玉ねぎ 牛乳 卵 きゅうり ツナ こま 玉ねぎ 人参 小松菜 梨	牛乳 米菓子	牛乳 かみかみせんべい
18	金	運動教室(そう組) 食育の日	★鮭のしょうが焼き ★のり和え ★八宝菜汁 オレンジ	鮭 しょうが 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 オレンジ	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 ★マカロニナポリ
19	土				豆乳 塩せんべい	オレンジジュース ソフトあられ
21	月		親子うどん ベーコンと小松菜のソテー 小魚の佃煮 パイン	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 こま パイン	牛乳 米菓子	大学芋
22	火	園開放	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 高野スティック
23	水	バス遠足(そう・きりん組)	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 りんご	赤魚 卵 ほうれん草 人参 もやし こま えのき茸 油揚げ 玉ねぎ わかめ ねぎ りんご	牛乳 ふかし芋	牛乳 抹茶蒸しパン
24	木	交通安全指導 尿検査	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 オレンジ	牛乳 かみかみビスケット
25	金	誕生会 布団持ち帰り	おめでとうバイキング	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 りんご	りんごジュース	牛乳 ロールケーキ
26	土				豆乳 サブレ	りんごジュース ソフトあられ
28	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 パイン	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 パイン	牛乳 米菓子	牛乳 芋かりんとう
29	火		筑前煮 小松菜のごま和え 花魁のすまし汁 パナナ	鶏肉 人参 筍 蓮根 ごぼう 里芋 椎茸 いんげん 小松菜 人参 もやし こま 花魁 ねぎ えのき茸 パナナ	牛乳 クッキー	牛乳 ソーセイジドック
30	水	バス遠足(ばんだ・うさぎ組)	豚肉の生姜焼き 竹輪の酢の物 そつめんの澄まし汁 りんご	豚肉 玉ねぎ 生姜 いら こま 竹輪 きゅうり 春雨 キャベツ こま 人参 そつめん ねぎ 人参 しめじ りんご	りんごジュース	牛乳 きらす揚げ
31	木		パンプキングラタン 三色サラダ カブのスープ オレンジ	南瓜 ベーコン マカロニ 玉ねぎ バター チーズ パセリ キャベツ きゅうり 人参 かぶ 人参 卵 オレンジ	牛乳 ボーロ	牛乳 フレンチトースト

おめでとうバイキング・・・きのこごはん エビフライ サラスパサラダ フライドポテト 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・バナナ・パ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。