

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	土				牛乳 サブレ	りんごジュース あられ
3	月	衣替え 絵本代集金袋配布	カレーうどん ブロッコリーサラダ ウインナー オレンジ	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 ウインナー オレンジ	牛乳 ポーロ	フルーツポンチ
4	火	芋ほり 生活安全の日	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 パイン	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 パイン	牛乳 野菜せんべい	豆乳 メロンパン
5	水		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 バナナ	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 バナナ	牛乳 米菓子	ふかし芋
6	木	運動教室（そう）	麻婆豆腐 青菜の胡麻和え 玉ねぎの中華スープ オレンジ	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 オレンジ	牛乳 ウエハース	牛乳 カナッパ
7	金	交通安全の日	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 バナナ	ヨーグルト
8	土				牛乳 ソフトあられ	オレンジジュース クラッカー
11	火	身体測定（未） 絵本代め切	野菜ラーメン 鶏のから揚げ ポイルブロッコリー 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 ブロッコリー 梨	牛乳 ビスケット	牛乳 ミニドック
12	水	尿検査 身体測定（以）	なかよしコロッケ 柿サラダ 豆腐のみそ汁 パイン	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 パイン	豆乳 せんべい	わかめうどん
13	木	尿検査（予備日）	さんまのごま焼き 刻み昆布のサラダ 白菜のスープ オレンジ	さんま ごま 昆布 人参 レタス きゅうり ハム ごま 白菜 ベーコン 春雨 人参 オレンジ	牛乳 ロールパン	牛乳 せんべい
14	金	鬼住山登山 布団持ち帰り	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 塩せんべい	のむヨーグルト チーズサンド クラッカー
15	土				牛乳 クラッカー	りんごジュース せんべい
17	月		秋なすのミートスパゲティ 大根サラダ きのこスープ オレンジ	スパゲティ 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 オレンジ	牛乳 バナナ	牛乳 りんごとさつま芋の 蒸しパン
18	火	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 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
19	水	食育の日	★鮭の味噌焼き ★さつま芋サラダ ★パンブキンシチュー 梨	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 ブロッコリー 鶏肉 豆乳 梨	牛乳 レーズンパン	牛乳 ★りんごパイ
20	木		筑前煮 小松菜のごま和え 花麩のすまし汁 オレンジ	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 オレンジ	牛乳 クッキー	牛乳 ソーセージドック
21	金		高野豆腐の卵とじ ブロッコリーの和え物 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 ブロッコリー 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	牛乳 ビスケット
22	土				牛乳 塩せんべい	オレンジジュース ソフトあられ
24	月	町内探検（うさぎ）	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 ビーマン 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	牛乳 大学芋
25	火	お弁当の日 町内探検（以上見組）				ジュース お菓子
26	水	避難訓練	マーメイドチキン スティック野菜 たらこじゃが芋 豆乳のコンソメスープ パイン	鶏肉 マーメイド 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 パイン	牛乳 ビスケット	フルーツ ヨーグルト
27	木		パンブキングラタン 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 牛乳 パセリ キャベツ きゅうり 人参 かぶ 人参 卵 オレンジ	牛乳 ポーロ	牛乳 フレンチトースト
28	金	町内探検（きりん） 布団持ち帰り	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	豆乳 塩せんべい
29	土				牛乳 サブレ	りんごジュース ソフトあられ
31	月		親子うどん ベーコンと小松菜のソテー 小魚の佃煮 バナナ	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 バナナ	牛乳 米菓子	牛乳 芋かりんとう

おめでとうランチ・・・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。