

| 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 | 川遊び        | 豚肉のハンガリー風煮込み<br>スパニチー スティック野菜<br>もやしのコンソメスープ<br>パイン | 豚肉 トマト 玉ねぎ にんにく バター<br>スパゲティー にんにく バセリ きゅうり 人参<br>もやし 玉ねぎ ベーコン バセリ<br>パイン       | 豆乳 米菓子        | アイスクリーム<br>ウエハース      |
| 2  | 金 |            | 焼きししゃも きんぴらごぼう<br>ポイル野菜<br>ほうれん草の味噌汁<br>バナナ         | ししゃも ごぼう ビーマン 人参 こんにゃく ごま<br>ブロッコリー<br>玉ねぎ 人参 ほうれん草<br>バナナ                      | 牛乳 チーズ        | 牛乳<br>きな粉トースト         |
| 3  | 土 |            |                                                     |                                                                                 | 牛乳<br>サブレ     |                       |
| 5  | 月 |            | 冷やしうどん<br>ミニ春巻き<br>ツナの和風サラダ<br>メロン                  | うどん わかめ ねぎ なると<br>春巻きの皮 玉ねぎ 椎茸 豚肉<br>生姜 春雨 人参 にんにく<br>レタス きゅうり 人参 ツナ コーン<br>メロン | 牛乳<br>スティックパン | 牛乳<br>マドレーヌ           |
| 6  | 火 |            | 揚げ餃子<br>中華和え<br>わかめの中華スープ<br>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<br>きゅうり 人参 もやし ハム 春雨 卵<br>わかめ 玉ねぎ 人参<br>グレープフルーツ          | 豆乳<br>ビスケット   | ヨーグルト<br>サブレ          |
| 7  | 水 |            | 焼き魚 野菜ふりかけ<br>きゅうりともやしのナムル<br>春雨の中華スープ<br>オレンジ      | 赤魚 青菜 人参 ごま<br>きゅうり もやし 人参 竹輪 ひじき ごま<br>春雨 ねぎ 玉ねぎ オクラ かにかま<br>オレンジ              | ヨーグルト         | おにぎり                  |
| 8  | 木 | 参加日        | 鶏マヨネーズ トマト<br>小松菜の胡麻和え<br>王様スープ<br>すいか              | 鶏肉 卵 トマト<br>小松菜 人参 もやし ごま<br>ベーコン モロヘイヤ 玉ねぎ 豆腐<br>すいか                           | 牛乳<br>せんべい    | 牛乳<br>みかんゼリー          |
| 9  | 金 | プール指導（そう組） | はんぺんのチーズはさみ揚げ<br>ドレッシングサラダ<br>オニオンスープ<br>オレンジ       | はんぺん チーズ 卵<br>きゅうり 春雨 トマト ハム コーン レタス<br>玉ねぎ 人参 ほうれん草<br>オレンジ                    | 牛乳<br>ビスケット   | 牛乳<br>ホットドッグ          |
| 10 | 土 |            |                                                     |                                                                                 | 牛乳<br>せんべい    |                       |
| 13 | 火 |            | 焼魚 竹輪の酢の物<br>かぼちゃの味噌汁<br>バナナ                        | 鮭 ちくわ きゅうり キャベツ もやし 人参 ごま<br>かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ<br>バナナ                                 | 牛乳 米菓子        | 牛乳<br>刻み海苔トースト        |
| 14 | 水 |            | ゴーヤチャンプル<br>フライドポテト ポイル野菜<br>小松菜の味噌汁<br>オレンジ        | ゴーヤ 豆腐 卵 豚肉 人参 ねぎ<br>じゃが芋 コーン ブロッコリー<br>小松菜 玉ねぎ 人参<br>オレンジ                      | 牛乳 ポーロ        | 豆乳 ビスケット              |
| 15 | 木 |            | チンジャオロースー<br>かぼちゃの煮物<br>小松菜の味噌汁<br>バナナ              | 豚肉 生姜 玉ねぎ ビーマン<br>かぼちゃ<br>小松菜 しめじ ねぎ<br>バナナ                                     | 牛乳<br>せんべい    | 牛乳<br>ジャムフランス         |
| 16 | 金 | 食育の日       | 鯖の竜田揚げ<br>干草和え 煮豆<br>花魁のすまし汁<br>オレンジ                | 鯖 しょうが<br>ほうれん草 人参 小松菜 えのきたけ ハム 金時豆<br>花魁 わかめ 玉ねぎ ねぎ<br>オレンジ                    | 豆乳 バナナ        | 牛乳<br>ジャーマンポテト        |
| 17 | 土 |            |                                                     |                                                                                 | 牛乳<br>クラッカー   |                       |
| 19 | 月 | 個人懇談       | ★イタリアン焼きそば<br>★きゅうりの中華和え<br>★星のチスープ すいか             | 中華麺 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ<br>ハム ほうれん草 きゅうり 人参 もやし<br>オクラ 人参 えのき 玉ねぎ すいか                | 牛乳<br>ウエハース   | 牛乳<br>★ココア<br>クリームサンド |
| 20 | 火 | 誕生会        | ☆ おめでとうランチ                                          | 鶏肉 玉ねぎ 人参 ビーマン<br>鶏肉 しょうが 食パン 卵 ハム きゅうり<br>きゅうり ブロッコリー レタス<br>すいか               | 飲むヨーグルト       | フルーツパフェ               |
| 21 | 水 | プール指導（そう組） | 納豆丼<br>梅和え チーズ<br>すまし汁 グレープフルーツ                     | 豚肉 納豆 ねぎ 人参<br>きゅうり もやし 梅干し チーズ<br>えのき なす 小松菜 グレープフルーツ                          | 牛乳 バナナ        | グレープゼリー<br>ウエハース      |
| 22 | 木 | 参加日        | ハヤシライス<br>キャベツのドレッシング和え<br>チーズ バナナ                  | 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ<br>じゃがいも にんにく<br>キャベツ ブロッコリー きゅうり 人参 ハム<br>チーズ バナナ                | 牛乳<br>ウエハース   | 牛乳 せんべい               |
| 23 | 金 |            | 豚肉の生姜焼き<br>カニカマの酢の物<br>おぐらの味噌汁<br>パイン               | 豚肉 玉ねぎ しょうが にら ごま<br>きゅうり キャベツ 人参 カニかまぼこ ひじき<br>豆腐 玉ねぎ オクラ ねぎ<br>パイン            | 牛乳<br>小魚      | ヨーグルト<br>サンドビスケット     |
| 24 | 土 |            |                                                     |                                                                                 | 牛乳<br>せんべい    |                       |
| 26 | 月 |            | 五目そうめん<br>なすとビーマンの味噌炒め<br>お魚ふりかけ<br>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<br>豚肉 なす ビーマン<br>しらす ごま<br>グレープフルーツ                    | 牛乳<br>ロールパン   | プリン                   |
| 27 | 火 | プール納め      | 冷やししゃぶしゃぶ<br>ネパネパ三兄弟<br>キャベツの味噌汁<br>バナナ             | 豚肉 きゅうり トマト レタス ごま<br>納豆 オクラ モロヘイヤ しそ<br>キャベツ 人参 玉ねぎ 油揚げ<br>バナナ                 | 牛乳 せんべい       | 牛乳<br>カルピス蒸しパン        |
| 28 | 水 | 人形劇        | ハンバーグ<br>海藻サラダ<br>小松菜の中華スープ<br>パイン                  | 豚肉 牛肉 玉ねぎ 卵 牛乳<br>わかめ 人参 カニかまぼこ 大根 しらす<br>小松菜 玉ねぎ 人参 ベーコン<br>パイン                | 牛乳 オレンジ       | 牛乳<br>マシュマロサンド        |
| 29 | 木 |            | コロック<br>キャベツサラダ<br>きのこの中華スープ<br>オレンジ                | 豚肉 じゃが芋 さつま芋 玉ねぎ 卵<br>キャベツ ハム コーン チーズ きゅうり 人参<br>えのき しめじ 玉ねぎ 人参<br>オレンジ         | 牛乳<br>ビスケット   | 牛乳<br>甘辛せんべい          |
| 30 | 金 |            | 鮭の塩こうじ焼き<br>切り干し大根とベーコンの炒め物<br>高野豆腐の味噌汁 メロン         | 鮭 米こうじ<br>切り干し大根 ベーコン もやし ビーマン<br>荒野豆腐 小松菜 ねぎ メロン                               | 牛乳 バナナ        | 牛乳<br>ごまじゃこトースト       |
| 31 | 土 |            |                                                     |                                                                                 | 牛乳<br>ビスケット   |                       |

おめでとうランチ…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、パイン、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。