

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				豆乳 サブレ	りんごジュース あられ
3	月	衣替え	焼きそば いんげんの胡麻和え 卵と豆腐のみそ汁 パイン	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 ごま 卵 豆腐 玉ねぎ 人参 ねぎ パイン	牛乳 米菓子	牛乳 大学芋
4	火		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 オレンジ	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 オレンジ	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 クッキー	ふかし芋
6	木		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 かみかみ小魚
7	金	運動会	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	アイスクリーム ゼリー（りす組）
8	土				豆乳 ソフトあられ	オレンジジュース クラッカー
11	火	バス遠足（そう組）	親子うどん ベーコンと小松菜のソテー 小魚の佃煮 りんご	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 りんご	牛乳 米菓子	牛乳 芋かりんとう
12	水	身体測定 尿検査 絵本代集金 おはなしのもり 運動教室（そう組）	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 パイン	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 パイン	牛乳 塩せんべい	りんごゼリー
13	木	運動教室（きりん組） 体育交流会（そう組） 尿検査（補足日）	揚げ餃子 沢庵サラダ 豆腐の中華スープ バナナ	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 バナナ	牛乳 りんご	フルーツヨーグルト
14	金	交通安全指導 布団持ち帰り	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 ビスケット	牛乳 かみかみビスケット
15	土				豆乳 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	のむヨーグルト チーズサンド クラッカー
18	火	食育の日 運動教室（ばんだ組）	★鮭の味噌焼き ★さつま芋サラダ ★パンフキンシチュー 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 ポーロ	牛乳 ★りんごパイ
19	水	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 レタス じゃが芋 りんご	りんごジュース	牛乳 ロールケーキ
20	木	バス遠足（きりん組）	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 米菓子	牛乳 ミニドック
21	金		麻婆豆腐 青菜の胡麻和え 玉ねぎの中華スープ パイン	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 パイン	牛乳 ウエハース	豆乳 かみかみかりんとう
22	土				豆乳 塩せんべい	オレンジジュース ソフトあられ
24	月	避難訓練	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 ロールパン	牛乳 りんごとさつま芋の 蒸しパン
25	火		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	二色おにぎり
26	水	バス遠足（ばんだ組）	鯖の竜田揚げ マカロニサラダ 大根のみそ汁 梨	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 梨	牛乳 バナナ	牛乳 カナッペ
27	木		パンフキングラタン 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	布団持ち帰り	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	牛乳 かみかみボン菓子
29	土				豆乳 サブレ	りんごジュース ソフトあられ
31	月		野菜ラーメン チキンスティック ポイルブロッコリー オレンジ	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 オレンジ	牛乳 レーズンパン	フルーツボンチ

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 添え菜 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。