

日	曜	行事予定	献立予定	おもな食材（おやつ、調味料は除く）	3歳未満児朝のおやつ	3時のおやつ
1	水		御飯 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	米 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 野菜せんべい	牛乳 メロンパン
2	木	運動教室（そう組）	御飯 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 オレンジ	米 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 オレンジ	牛乳 米菓子	ふかし芋
3	金		御飯 麻婆豆腐 青菜の胡麻和え 玉ねぎの中華スープ パナナ	米 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 パナナ	牛乳 ウエハース	ヨーグルト
4	土				牛乳 せんべい	
6	月	衣替え	御飯 カレーうどん ブロッコリーサラダ ウインナー パナナ	米 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 パナナ	牛乳 ロールパン	お月見ゼリー カルシウムウエハース
7	火	芋ほり	御飯 鯖の竜田揚げ マカロニサラダ 大根のみそ汁 りんご	米 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	のむヨーグルト チーズサンド クラッカー
8	水		御飯 高野豆腐の卵とし ブロッコリーの和え物 白菜の味噌汁 オレンジ	米 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 オレンジ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 ミニドック
9	木	園外保育	お弁当の日		りんごジュース	アイスクリーム
10	金	5年生との交流会	御飯 揚げ餃子 沢庵サラダ 豆腐の中華スープ オレンジ	米 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 かみかみ小魚
11	土				牛乳 クラッカー	
14	火		御飯 秋なすのミートスパゲティ 大根サラダ きのこスープ パナナ	米 スパゲティ なす 玉ねぎ 人参 豚肉 パセリ 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 パナナ	牛乳 クッキー	牛乳 りんごとさつま芋の 蒸しパン
15	水	運動教室（きりん組）	御飯 鮭の味噌焼き さっぱりサラダ パンフキンスープ りんご	米 鮭 レタス 人参 レーズン きゅうり レモン かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー 鶏肉 豆乳 りんご	牛乳 ロールパン	二色おにぎり
16	木	サッカー教室（そう組）	御飯 豆腐とツナの落とし揚げ ひじきのミルキーサラダ なめこの味噌汁 パイン	米 木綿豆腐 ツナ 玉ねぎ にら 卵 ひじき ほうれん草 人参 コーン ハム ミルク 大根 なめこ ねぎ パイン	牛乳 パナナ	牛乳 もちもちチーズ揚げパン
17	金		御飯 赤魚の甘辛煮 野菜の納豆和え 豚汁 オレンジ	米 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 オレンジ	りんごジュース	豆乳 塩せんべい
18	土				牛乳 せんべい	
20	月	食育の日 おやこでリズムック	御飯 ★鶏肉とさつま芋の旨煮 ブロッコリーサラダ 白菜のすまし汁 りんご	米 鶏肉 さつま芋 人参 しめじ いんげん ブロッコリー きゅうり 白菜 玉ねぎ 人参 りんご	牛乳 ウエハース	★かぼちゃの きな粉団子
21	火	真野地区散歩	御飯 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 パナナ	米 おひょう 卵 ほうれん草 人参 もやし ごま えのき茸 油揚げ 玉ねぎ わかめ ねぎ パナナ	牛乳 ふかし芋	牛乳 抹茶蒸しパン
22	水	尿検査	ボークカレーライス キャベツのドレッシングサラダ 梨	米 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 ビスケット	フルーツ ヨーグルト
23	木	誕生会	おめでとうランチ	米 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
24	金		御飯 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 パナナ	米 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 米菓子	大学芋
25	土				牛乳 サブレ	
27	月		御飯 親子うどん ベーコンと小松菜のソテー 小魚の佃煮 オレンジ	米 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 オレンジ	牛乳 米菓子	牛乳 芋かりんとう
28	火	年長児交流会 （ふたば）	御飯 鮭の塩焼き のり和え 八宝菜汁 パナナ	米 鮭 キャベツ 人参 ほうれん草 きゅうり あまのり 豚肉 なたと 玉ねぎ 人参 白菜 しめじ パナナ	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 マカロニナポリ
29	水	ハロウィン	御飯 パンプキングラタン 三色サラダ カブのスープ オレンジ	米 南瓜 ベーコン マカロニ 玉ねぎ バター チーズ ミルク パセリ キャベツ きゅうり 人参 かぶ 人参 卵 オレンジ	牛乳 クッキー	お菓子
30	木	運動教室（ばんだ組）	御飯 豚肉の生姜焼き 竹輪の酢の物 そうめんの澄まし汁 パイン	米 豚肉 玉ねぎ 生姜 にら ごま 竹輪 きゅうり 春雨 キャベツ ごま 人参 そうめん ねぎ 人参 しめじ パイン	豆乳 パナナ	牛乳 きらす揚げ
31	金	年長児交流会（こしき）	御飯 筑前煮 小松菜のごま和え 花魁のすまし汁 パナナ	米 鶏肉 人参 筍 蓮根 ごぼう 里芋 椎茸 こんにゃく いんげん 小松菜 人参 もやし ごま 花魁 ねぎ えのき茸 パナナ	牛乳 ボーロ	牛乳 ソーセージドック

おめでとうランチ・・・きのこごはん エビフライ サラダパサダ 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・パナナ・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。