

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	金		ししゃも焼 野菜のかみかみ和え さつま芋のオレンジ煮 白菜の味噌汁 パナナ	ししゃも 切り干し大根 きゅうり 人参 ハム ごま さつま芋 オレンジジュース パター 白菜 人参 油揚げ パナナ	オレンジゼリー	牛乳 かみかみ小魚
2	土				豆乳 あられ	オレンジジュース クラッカー
5	火	身体測定	秋野菜ちゃんぽん 子ぎつねサラダ ウインナー りんご	中華麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ 椎茸 かまぼこ きゅうり 油揚げ 大根 ツナ ウインナー りんご	牛乳 スティックパン	牛乳 いも餅
6	水	交通安全指導	チキンカレー コールスローサラダ チーズ みかん	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 かぼちゃ キャベツ きゅうり 人参 ハム コーン チーズ みかん	りんごジュース	牛乳 カルピス蒸しパン
7	木		鯖のおろし煮 キャベツのさわやか酢の物 豆腐のみそ汁 パナナ	鯖 大根 生姜 キャベツ 人参 春雨 コーン レモン 豆腐 玉ねぎ 人参 ねぎ パナナ	豆乳 みかん	フルーツ ヨーグルト
8	金	布団持ち帰り	コロッケ ブロッコリーのドレッシング和え もずく入り卵スープ オレンジ	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー 人参 もずく 玉ねぎ ベーコン 卵 オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 かみかみボン菓子
9	土				豆乳 クラッカー	リンゴジュース ビスケット
11	月		豚肉のハンガリー風煮込み スパンテー ゆでブロッコリー 小松菜のコンソメスープ バイン	豚肉 玉ねぎ にんにく パター スパゲティ パセリ にんにく ブロッコリー 人参 小松菜 玉ねぎ バイン	牛乳 パナナ	牛乳 ビザフランス
12	火	年長児交流会	かき揚げ 切り干し大根ときゅうりの昆布和え きのこの味噌汁 パナナ	玉ねぎ ごぼう 春菊 切り干し大根 きゅうり 昆布 ごま 人参 しめじ えのき 油揚げ ねぎ パナナ	牛乳 クッキー	オレンジゼリー ウエハース
13	水	おはなしのもり	れんごんの焼きつくね さつま芋のサラダ えのきのすまし汁 りんご	鶏肉 れんこん 玉ねぎ 卵 さつま芋 ひじき きゅうり 人参 ハム 卵 えのき 玉ねぎ 人参 小松菜 りんご	牛乳 ボーロ	牛乳 せんべい
14	木		豚肉とごぼうのうま煮 マカロニサラダ かきたま汁 オレンジ	豚肉 ごぼう マカロニ ハム きゅうり 人参 玉ねぎ 卵 ほうれん草 人参 オレンジ	豆乳 ウエハース	牛乳 バターサンド
15	金		レバーのケチャップ和え コーンのドレッシングサラダ 豆腐の味噌汁 みかん	豚レバー にんにく 生姜 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ビーマン コーン ブロッコリー 人参 豆腐 玉ねぎ ねぎ みかん	牛乳 米菓子	牛乳 かみかみせんべい
16	土				豆乳 塩せんべい	オレンジジュース ソフトあられ
18	月		焼きそば ブロッコリーのおかか和え 中華スープ りんご	中華めん 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ ビーマン 青のり ブロッコリー かにかま かつお節 白菜 人参 ベーコン 豆腐 ねぎ りんご	牛乳 せんべい	プリン
19	火		揚げ餃子 伴三糸 わかめの中華スープ パナナ	餃子の皮 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 生姜 春雨 きゅうり もやし ハム 卵 人参 ごま ベーコン わかめ 玉ねぎ パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 かみかみビスケット
20	水		豚肉の生姜焼き 竹輪の酢の物 そうめんの澄まし汁 バイン	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 バイン	豆乳 小魚	牛乳 きらず揚げ
21	木	食育の日	★れんこん入りハンバーグ ★うまっコリー さつま芋の味噌汁 りんご	鶏肉 豆腐 玉ねぎ れんこん ブロッコリー 人参 コーン 白ごま かつお節 さつま芋 人参 玉ねぎ りんご	牛乳 クラッカー	牛乳 ★ツナつなビザ
22	金	誕生会 布団持ち帰り	おめでとうバイキング	鶏肉 玉ねぎ コーン ビーマン パセリ パター 食パン 卵 ハム きゅうり 豚肉 チーズ レタス ブロッコリー コーン 人参 バイン	飲むヨーグルト	牛乳 ケーキ
25	月		ミートスパゲティ 野菜サラダ 豆乳スープ みかん	スパゲティ 牛肉 豚肉 玉ねぎ パター パセリ チーズ レタス キャベツ きゅうり 豆乳 ベーコン 玉ねぎ じゃが芋 人参 コーン みかん	牛乳 せんべい	牛乳 クッキー
26	火		ハンバーグ キャベツのフレンチサラダ かきたま汁 パナナ	牛肉 豚肉 玉ねぎ 牛乳 キャベツ マカロニ ハム 人参 玉ねぎ 人参 卵 ねぎ パナナ	牛乳 ボーロ	ヨーグルト カルシウムせんべい
27	水	避難訓練	鶏肉の照り煮 キャベツとかにかまぼこの酢の物 かぶのシチュー バイン	鶏肉 生姜 キャベツ きゅうり かにかまぼこ わかめ 春雨 ごま かぶ ベーコン 人参 玉ねぎ ミルク バイン	牛乳 ビスケット	牛乳 メイプルサブレ
28	木		魚のから揚げ ひじきの炒め煮 ポイルブロッコリー さつま芋のポタージュ りんご	赤魚 ひじき 人参 ちくわ いんげん しいたけ ブロッコリー さつま芋 じゃが芋 玉ねぎ 牛乳 パター コーンフレーク りんご	牛乳 チーズ	豆乳 カナッペ
29	金		里芋とひき肉のグラタン ブロッコリーの和え物 ほうれん草のコンソメスープ バイン	鶏肉 里芋 玉ねぎ パター ミルク パセリ チーズ ブロッコリー バフリカ 鶏肉 ほうれん草 キャベツ 人参 バイン	豆乳 パナナ	牛乳 かみかみ小魚
30	土				豆乳 あられ	リンゴジュース サブレ

おめでとうバイキング・・・ピラフ サンドイッチ トンカツ キャラクターチーズ 野菜サラダ バイン

食育の日のサンプル展示は5歳児です。5歳児の主食（ご飯）の量は120gです。

今月の果物は、みかん・りんご・バナナ・バイン・オレンジを予定しています。

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。