

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歳未満児のおやつ	3時のおやつ
1	月	絵本代集金袋配布	彩りそうめん 鶏の唐揚げ ブロッコリーのおかか和え バナナ	そうめん きゅうり 人参 もやし 卵 椎茸 鶏肉 ブロッコリー 人参 かつお節 ひじき バナナ	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 サブレ
2	火	年長児交流会	コロッケ キャベツサラダ きのこの中華スープ オレンジ	豚肉 じゃが芋 さつまいも 玉ねぎ 卵 キャベツ ハム コーン きゅうり 人参 えのき しめじ 玉ねぎ 人参 オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 オレンジゼリー
3	水	運動教室（ばんだ） 身体測定（未）	焼きししゃも きんぴらごぼう ただききゅうり ほうれん草の味噌汁 バナナ	ししゃも ごぼう ピーマン 人参 こんにゃく ごま きゅうり ごま 玉ねぎ 人参 ほうれん草 バナナ	牛乳 チーズ	牛乳 きな粉トースト
4	木	身体測定（以）	豚肉のハンガリー風煮込み スパロテー スティック野菜 もやしのコンソメスープ パイナップル	豚肉 トマト 玉ねぎ にんにく パター スパゲティ にんにく パセリ きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ ベーコン パセリ パイナップル	豆乳 米菓子	アイスクリーム ウエハース 0.1歳 ゼリー
5	金	布団持ち帰り	鶏マヨネーズ トマト 小松菜の胡麻和え 王様スープ すいか	鶏肉 卵 トマト 小松菜 人参 もやし ごま ベーコン モロヘイヤ 玉ねぎ 豆腐 すいか	ヨーグルト	牛乳 ビスケット
6	土				牛乳 ラスク	オレンジジュース 米菓子
8	月	生活安全の日	冷やしうどん ミニ春巻き ツナの和風サラダ メロン	うどん わかめ ねぎ なると 春巻きの皮 玉ねぎ 椎茸 豚肉 生姜 春雨 人参 にんにく レタス きゅうり 人参 ツナ コーン メロン	牛乳 スティックパン	牛乳 マドレーヌ
9	火	交通安全の日	ゴーヤチャンプル フライドポテト ボイル野菜 小松菜の味噌汁 すいか	ゴーヤ 豆腐 卵 豚肉 人参 ねぎ じゃが芋 コーン ブロッコリー 小松菜 玉ねぎ 人参 すいか	牛乳 ポーロ	牛乳 シャムフランス
10	水	絵本代切	キーマカレー ツナときゅうりのサラダ もやしのコンソメスープ メロン	牛肉 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン なす トマト ツナ きゅうり レタス 人参 もやし 玉ねぎ 人参 ねぎ メロン	飲むヨーグルト	プリン
12	金	布団持ち帰り	焼き魚 野菜ふりかけ きゅうりともやしのナムル 春雨の中華スープ オレンジ	赤魚 青菜 人参 ごま きゅうり もやし 人参 竹輪 ひじき ごま 春雨 ねぎ 玉ねぎ オクラ かにかま オレンジ	牛乳 ウエハース	牛乳 せんべい
13	土				牛乳 米菓子	りんごジュース クラッカー
15	月		五日焼きそば きゅうりのゆかり和え わかめのすまし汁 オレンジ	中華麺 豚肉 玉ねぎ もやし 人参 キャベツ ピーマン 青のり きゅうり 人参 梅しそ わかめ 生揚げ 人参 玉ねぎ ねぎ オレンジ	牛乳 ソフトあられ	牛乳 ビスケット
16	火		揚げ餃子 中華和え わかめの中華スープ 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 きゅうり 人参 もやし ハム 春雨 卵 わかめ 玉ねぎ 人参 グレープフルーツ	豆乳 せんべい	ヨーグルト クッキー
17	水		焼魚 竹輪の酢の物 かぼちゃの味噌汁 バナナ	鮭 ちくわ きゅうり キャベツ もやし 人参 ごま かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ バナナ	牛乳 ほん菓子	牛乳 刻み海苔トースト
18	木	誕生会	☆ おめでとうバイキング☆	鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 鶏肉 しょうが 食パン 卵 ハム きゅうり きゅうり ブロッコリー レタス すいか	飲むヨーグルト	フルーツパフェ 0.1歳 ゼリーパフェ
19	金	プール納め 食育の日	★納豆丼 ★きゅうりともやしの梅和え なすとえのきのすまし汁 メロン	豚肉 納豆 ねぎ 人参 きゅうり もやし 梅干し えのき なす 小松菜 メロン	牛乳 バナナ	牛乳 ★ジャーマンポテト
20	土				牛乳 クラッカー	りんごジュース せんべい
22	月		冷やし中華 チーズサラダ いりこの佃煮 オレンジ	中華麺 きゅうり 人参 もやし ハム 卵 ごま レタス 人参 きゅうり チーズ コーン しらす ごま オレンジ	牛乳 カルシウム煎餅	豆乳 カナッパ
23	火		鯖の竜田揚げ 千草和え 煮豆 花魁のすまし汁 メロン	鯖 しょうが ほうれん草 人参 小松菜 えのきたけ ハム 金時豆 花魁 わかめ 玉ねぎ ねぎ メロン	豆乳 バナナ	飲むヨーグルト ビスケット
24	水		チンジャオロースー かぼちゃの煮物 小松菜の味噌汁 バナナ	豚肉 生姜 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ 小松菜 しめじ ねぎ バナナ	牛乳 ソフトあられ	おにぎり
25	木		はんぺんのチーズはさみ揚げ ドレッシングサラダ オニオンスープ オレンジ	はんぺん チーズ 卵 きゅうり 春雨 トマト ハム コーン レタス 玉ねぎ 人参 ほうれん草 オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 ホットドッグ
26	金	避難訓練 労働の日 布団持ち帰り	ハンバーグ 海藻サラダ 小松菜の中華スープ パイナップル	豚肉 牛肉 玉ねぎ 卵 牛乳 わかめ 人参 カニかまぼこ 大根 しらす 小松菜 玉ねぎ 人参 ベーコン パイナップル	牛乳 小魚	ヨーグルト チーズクラッカー
27	土				牛乳 せんべい	オレンジジュース サブレ
29	月		五目そうめん なすとピーマンの味噌炒め お魚ふりかけ 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 豚肉 なす ピーマン しらす ごま グレープフルーツ	牛乳 せんべい	牛乳 焼きドーナツ
30	火		冷やししゃぶしゃぶ ネパネハ三兄弟 キャベツの味噌汁 バナナ	豚肉 きゅうり トマト レタス ごま 納豆 オクラ モロヘイヤ しそ キャベツ 人参 玉ねぎ 油揚げ バナナ	牛乳 ロールパン	牛乳 カルピス蒸しパン
31	水		豚肉の生姜焼き カニカマの酢の物 おぐらの味噌汁 パイナップル	豚肉 玉ねぎ しょうが にら ごま きゅうり キャベツ 人参 カニかまぼこ ひじき 豆腐 玉ねぎ オクラ ねぎ パイナップル	牛乳 オレンジ	牛乳 マシュマロサンド

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、パイナップル、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。