

| 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 | 総練習                    | ハヤシライス<br>キャベツのドレッシング和え<br>チーズ パナナ                   | 米 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ じゃが芋<br>キャベツ ブロッコリー きゅうり 人参 ハム<br>チーズ パナナ            | 牛乳 ポーロ        | 豆乳 せんべい                    |
| 2  | 木 | 身体測定（以上児）              | 御飯 焼きししゃも<br>切り干し大根の煮物<br>きゅうりの即席漬け<br>じゃが芋のみそ汁 オレンジ | 米 ししゃも<br>切り干し大根 人参 いんげん さつま揚げ<br>きゅうり<br>じゃが芋 玉ねぎ 人参 オレンジ           | 牛乳 米菓子        | フルーツ<br>ヨーグルト              |
| 3  | 金 | 身体測定（未満児）              | 御飯 麻婆豆腐<br>ブロッコリーの胡麻和え<br>玉ねぎの中華スープ バイン              | 米 豚肉 豆腐 玉ねぎ ねぎ 生姜<br>ブロッコリー 人参 ごま<br>玉ねぎ 人参 わかめ バイン                  | 牛乳 ウエハース      | 牛乳<br>かみかみせんべい             |
| 4  | 土 |                        |                                                      |                                                                      | 牛乳 クッキー       | オレンジジュース<br>クラッカー          |
| 6  | 月 | 安全指導週間                 | 御飯 ラーメン<br>うさぎハンバーグ<br>ブロッコリーサラダ パナナ                 | 米 中華麺 豚肉 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ<br>鶏肉 豚肉 玉ねぎ<br>ブロッコリー きゅうり 人参 パナナ            | 牛乳 ロールパン      | お月見ゼリー<br>カルシウムウエハース       |
| 7  | 火 |                        | 御飯 鯖の竜田揚げ<br>マカロニサラダ<br>大根のみそ汁 バイン                   | 米 鯖 生姜<br>マカロニ 人参 きゅうり ハム レタス<br>大根 玉ねぎ 人参 バイン                       | 牛乳 パナナ        | のむヨーグルト<br>チーズサンド<br>クラッカー |
| 8  | 水 |                        | 御飯 高野豆腐の卵とし<br>ブロッコリーの和え物<br>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<br>ブロッコリー かにかま きゅうり<br>白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ オレンジ | 牛乳<br>コーンフレーク | 牛乳 ミニドック                   |
| 9  | 木 |                        | 御飯 揚げ餃子<br>沢庵サラダ<br>豆腐の中華スープ パナナ                     | 米 餃子の皮 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 生姜<br>沢庵 人参 きゅうり キャベツ<br>豆腐 玉ねぎ わかめ パナナ           | 牛乳 塩せんべい      | ヨーグルト                      |
| 10 | 金 | 運動会<br>布団持ち帰り          | ボークカレーライス<br>キャベツのドレッシングサラダ<br>梨                     | 米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 かぼちゃ<br>キャベツ 人参 きゅうり ハム<br>梨                        | リンゴジュース       | 牛乳<br>かみかみ小魚               |
| 11 | 土 |                        |                                                      |                                                                      | 牛乳 クラッカー      | りんごジュース<br>せんべい            |
| 14 | 火 | 衣替え                    | 御飯 親子うどん<br>ベーコンと小松菜のソテー<br>小魚の佃煮 パナナ                | 米 うどん 玉ねぎ 鶏肉 人参 卵 かまぼこ ねぎ<br>ベーコン 小松菜 人参 コーン<br>しらす干し ごま パナナ         | 牛乳 クッキー       | 牛乳<br>りんごとさつま芋の<br>蒸しパン    |
| 15 | 水 |                        | 御飯 鮭の味噌焼き<br>さっぱりサラダ<br>パンプキンスープ オレンジ                | 米 鮭<br>レタス 人参 レーズン きゅうり レモン 豆乳ヨーグルト<br>かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー 鶏肉 豆乳 オレンジ    | 牛乳 ロールパン      | 二色おにぎり                     |
| 16 | 木 | わくわく交流会（そう）<br>おはなしのもり | 御飯 豆腐とツナの落とし揚げ<br>ひじきのミルキーサラダ<br>なめこの味噌汁 バイン         | 米 木綿豆腐 ツナ 玉ねぎ いら<br>ひじき ほうれん草 人参 コーン ハム ミルク<br>大根 なめこ ねぎ バイン         | 牛乳 パナナ        | 牛乳 米菓子                     |
| 17 | 金 | バス遠足（ばんだ）<br>食育の日      | 御飯 ★鶏肉とさつま芋の旨煮<br>ブロッコリーサラダ<br>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<br>ブロッコリー きゅうり<br>白菜 玉ねぎ 人参 りんご                | 牛乳 ウエハース      | ★かぼちゃの<br>きな粉団子            |
| 18 | 土 |                        |                                                      |                                                                      | 牛乳 塩せんべい      | オレンジジュース<br>クラッカー          |
| 20 | 月 |                        | 御飯 焼きそば<br>いんげんの胡麻和え<br>卵と豆腐の味噌汁 オレンジ                | 米 中華麺 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ ビーマン 青のり<br>いんげん ごま<br>卵 豆腐 玉ねぎ 人参 ねぎ オレンジ  | 牛乳 米菓子        | 牛乳 ふかし芋                    |
| 21 | 火 | バス遠足（うさぎ）              | 御飯 白身魚のフライ<br>ほうれん草のごま和え<br>えのき茸の味噌汁 パナナ             | 米 おひょう 豆乳<br>ほうれん草 人参 もやし ごま<br>えのき茸 油揚げ 玉ねぎ わかめ ねぎ パナナ              | 牛乳 せんべい       | 牛乳 蒸しパン                    |
| 22 | 水 | 誕生会<br>尿検査             | 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<br>スパゲティ 人参 きゅうり ツナ コーン<br>じゃが芋 バイン  | りんごジュース       | 牛乳 ロールケーキ                  |
| 23 | 木 | バス遠足（そう）<br>尿検査予備日     | 御飯 マーマレードチキン<br>スティック野菜 たらこじゃが芋<br>豆乳のコンソメスープ パナナ    | 米 鶏肉 マーマレード<br>きゅうり 人参 たらこ じゃが芋<br>玉ねぎ 人参 チンゲン菜 豆乳 パナナ               | 牛乳 ウエハース      | 牛乳 クッキー                    |
| 24 | 金 | 避難訓練<br>布団持ち帰り         | 御飯 赤魚の甘辛煮<br>野菜の納豆和え<br>豚汁 りんご                       | 米 赤魚 生姜<br>納豆 小松菜 人参 切干大根 ひじき<br>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<br>かみかみかりんとう            |
| 25 | 土 |                        |                                                      |                                                                      | 牛乳 サブレ        | りんごジュース<br>せんべい            |
| 27 | 月 | サッカー教室（そう）             | 御飯 秋なすのスパゲティ<br>大根サラダ ボイルウインナー<br>コンソメスープ パナナ        | 米 スパゲティ なす 玉ねぎ 人参 ツナ バセリ<br>大根 人参 きゅうり ウインナー<br>玉ねぎ 人参 小松菜 パナナ       | 牛乳 米菓子        | 牛乳 せんべい                    |
| 28 | 火 | バス遠足（きりん）              | 御飯 鮭の塩焼き<br>のり和え<br>八宝菜汁 オレンジ                        | 米 鮭<br>キャベツ 人参 ほうれん草 きゅうり のり<br>豚肉 なた 玉ねぎ 人参 白菜 しめじ オレンジ             | 牛乳 ポーロ        | 牛乳<br>マカロニナポリ              |
| 29 | 水 | フロス指導（そう）              | 御飯 筑前煮<br>小松菜のごま和え<br>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 いんげん<br>小松菜 人参 もやし ごま<br>花魁 ねぎ えのき茸 パナナ       | 牛乳 クッキー       | 牛乳<br>フレンチトースト             |
| 30 | 木 | 未満児参観日                 | 御飯 豚肉の生姜焼き<br>竹輪の酢の物<br>そうめんの澄まし汁 バイン                | 米 豚肉 玉ねぎ 生姜 いら ごま<br>竹輪 きゅうり 春雨 キャベツ ごま 人参<br>そうめん ねぎ 人参 しめじ バイン     | 豆乳 パナナ        | 牛乳<br>カルシウムせんべい            |
| 31 | 金 | 年長児交流会（そう）             | 御飯<br>パンプキングラタン<br>ブロッコリーの中華和え<br>わかめスープ 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 バセリ<br>ブロッコリー 人参<br>わかめ 人参 玉ねぎ オレンジ   | 牛乳 ポーロ        | 牛乳<br>かみかみビスケット            |

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 バイン

食育の日のサンプル展示は4歳です。4歳の主食（御飯）の量は110gです。

今月の果物は、りんご・梨・オレンジ・パナナ・バ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。