

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	土				牛乳 サブレ	フルーツジュース 米菓子
3	月	安全指導週間	御飯 焼魚 竹輪の酢の物 かぼちゃの味噌汁 オレンジ	米 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 オレンジ	牛乳 米菓子	豆乳 ホットドッグ
4	火	川あそび(そう・きりん) 身体測定(未)	ハヤシライス ブロッコリーのドレッシング和え バナナ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ じゃがいも にんにく ブロッコリー きゅうり 人参 ハム バナナ	牛乳 ポーロ	牛乳 ジャムフランス
5	水	身体測定(以)	御飯 豚肉の生姜焼き カニカマの酢の物 おくら味噌汁 パイナップル	米 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 バナナ	牛乳 サンドビスケット
6	木		御飯 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	米 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	牛乳 ビスケット	牛乳 にこにこピザ
7	金		御飯 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	米 豚肉 生姜 玉ねぎ ビーマン かぼちゃ 小松菜 しめじ ねぎ バナナ	牛乳 小魚	ヨーグルト ウエハース
8	土				牛乳 せんべい	フルーツジュース クラッカー
10	月		御飯 豚肉のハンガリー風煮込み スパゲティ スティック野菜 もやしのコンソメスープ オレンジ	米 豚肉 トマト 玉ねぎ にんにく バター 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 オレンジ	豆乳 かりんとう	牛乳 刻み海苔トースト
12	水	希望登所	御飯 焼き魚 野菜ふりかけ きゅうりともやしのナムル オクラの中華スープ バナナ	米 赤魚 青菜 人参 ごま きゅうり もやし 人参 竹輪 ひじき ごま ねぎ 玉ねぎ オクラ かにかま バナナ	牛乳 ウエハース	豆乳 ビスケット
13	木		御飯 冷やしうどん ミニ春巻き ツナの和風サラダ オレンジ	米 うどん わかめ ねぎ なた 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 オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 ドーナツ
14	金		カレーライス ポイルブロッコリー チーズ バナナ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも じゃがいも にんにく ブロッコリー チーズ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
15	土				牛乳 クラッカー	フルーツジュース せんべい
17	月		御飯 焼きそば きゅうりの中華和え 星の子スープ オレンジ	米 中華麺 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ ハム ほうれん草 きゅうり 人参 もやし オクラ 人参 えのき 玉ねぎ オレンジ	牛乳 米菓子	豆乳 ココアクリームサンド
18	火	誕生会	☆ おめでとウランチ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 鶏肉 しょうが スパゲティ パセリ ほうれん草 ベーコン きゅうり ブロッコリー レタス すいか	飲むヨーグルト	以上児 フルーツパフェ 未満児 ゼリーパフェ
19	水	避難訓練	御飯 ゴーヤチャンプル フライドポテト ポイル野菜 小松菜の味噌汁 バナナ	米 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 バナナ	ヨーグルト	みかんゼリー
20	木	食育の日	御飯 ★赤魚のピザ焼 ★納豆の中華和え じゃが芋の味噌汁 パイン	米 赤魚 玉ねぎ 人参 ビーマン チーズ 納豆 鶏肉 ほうれん草 人参 玉ねぎ じゃが芋 人参 玉ねぎ ねぎ パイン	牛乳 ビスケット	★フルーツボンチ
21	金		御飯 鯖の竜田揚げ 干草和え 豆腐の味噌汁 メロン	米 鯖 しょうが ほうれん草 人参 小松菜 えのきたけ ハム 豆腐 わかめ 玉ねぎ ねぎ かぼちゃ メロン	豆乳 バナナ	牛乳 せんべい
22	土				牛乳 せんべい	フルーツジュース サブレ
24	月		御飯 五目そうめん なすとピーマンの味噌炒め お魚ふりかけ パイナップル	米 そうめん 人参 もやし 卵 きゅうり ハム 椎茸 豚肉 なす ビーマン しらす ごま パイナップル	牛乳 ロールパン	グレープゼリー ウエハース
25	火		御飯 ハンバーグ 海藻サラダ 小松菜の中華スープ メロン	米 豚肉 牛肉 玉ねぎ 卵 牛乳 わかめ 人参 カニかまぼこ きゅうり もやし しらす 小松菜 玉ねぎ 人参 ベーコン メロン	牛乳 オレンジ	牛乳 マッシュロサンド
26	水		御飯 冷やししゃぶしゃぶ ネバネバ三兄弟 キャベツの味噌汁 バナナ	米 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 せんべい	牛乳 ごまじゃこトースト
27	木	プール指導(そう)	御飯 鮭の塩こうじ焼き 切り干し大根とベーコンの炒め物 高野豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	米 鮭 米こうじ 切り干し大根 ベーコン もやし ビーマン 高野豆腐 小松菜 ねぎ グレープフルーツ	牛乳 バナナ	プリン
28	金	プールおさめ	御飯 コロッケ キャベツサラダ きのこの中華スープ オレンジ	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 卵 キャベツ ハム コーン チーズ えのき しめじ 玉ねぎ 人参 オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 甘辛せんべい
29	土				牛乳 サブレ	フルーツジュース せんべい
31	月		御飯 なすのポロネーゼ 青のりポテト ゆでブロッコリー キャベツのコンソメスープ オレンジ	米 スパゲティ なす 牛肉 豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン トマト じゃが芋 青のり ブロッコリー キャベツ パセリ 玉ねぎ マッシュルーム 人参 オレンジ	牛乳 チーズ	以上児 アイスクリーム ウエハース 未満児 オレンジゼリー

おめでとウランチ…チキンライス 鶏のから揚げ スパソテー ブロッコリーサラダ すいか

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。