

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	月		五目焼きそば きゅうりのゆかり和え わかめのすまし汁 すいか	中華麺 豚肉 玉ねぎ もやし 人参 キャベツ ビーマン 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 すいか	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 サブレ
2	火		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 ビーマン しらす ごま グレープフルーツ	牛乳 ビスケット	牛乳 甘辛せんべい
3	水		焼きししゃも きんぴらごぼう たたききゅうり ほうれん草の味噌汁 バナナ	ししゃも ごぼう ビーマン 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	川遊び	豚肉のハンガリー風煮込み スパゾテー 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 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 パイナップル	豆乳 米菓子	アイスクリーム ウエハース
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 みかんゼリー
6	土				牛乳 サブレ	
8	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 スティックパン	牛乳 マドレーヌ
9	火		鯖の竜田揚げ 干草和え 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	ヨーグルト	牛乳 ジャムフランス
10	水	交通安全指導 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 ポーロ	ヨーグルト
12	金	希望登所	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 グレープフルーツ	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 グレープフルーツ	牛乳 ウエハース	牛乳 せんべい
13	土				牛乳 米菓子	
15	月	お盆	彩りそうめん ウインナー ブロッコリーのおかか和え オレンジ	そうめん きゅうり 人参 もやし 卵 椎茸 ウインナー ブロッコリー 人参 かつお節 ひじき オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
16	火		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 ビーマン かぼちゃ 小松菜 しめじ ねぎ バナナ	牛乳 ぼん菓子	牛乳 刻み海苔トースト
17	水		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	牛乳 バナナ	豆乳 ビスケット
18	木	身体測定	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	豆乳 ビスケット	グレープゼリー
19	金	布団持ち帰り	ポークカレー ツナときゅうりのサラダ オレンジ	豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン なす ツナ きゅうり 人参 ブロッコリー オレンジ	牛乳 ウエハース	牛乳 せんべい
20	土				牛乳 クラッカー	
22	月		冷やしうどん ウインナー ツナの和風サラダ オレンジ	うどん わかめ ねぎ なた ウインナー レタス きゅうり 人参 ツナ コーン オレンジ	牛乳 カルシウム煎餅	プリン
23	火	誕生会	☆ おめでとうバイキング	鶏肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 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
24	水	個人懇談 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 せんべい	牛乳 ★ジャーマンポテト
25	木	避難訓練	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	プール納め 布団持ち帰り	コロケ キャベツサラダ きのこの中華スープ パイナップル	豚肉 じゃが芋 さつま芋 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 パイナップル	牛乳 小魚	ヨーグルト サンドビスケット
27	土				牛乳 せんべい	
29	月		豚肉の生姜焼き カニカマの酢の物 おくら味噌汁 オレンジ	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 オレンジ	牛乳 ロールパン	牛乳 焼きドーナツ
30	火		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	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 カルピス蒸しパン
31	水		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 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。