

| 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<br>朝のおやつ | 3時のおやつ            |
|----|---|-------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|
| 1  | 金 | 川遊び         | 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<br>じゃがいも にんにく<br>キャベツ フロッコリー きゅうり 人参 ハム<br>チーズ パナナ                | 飲むヨーグルト        | 牛乳 せんべい           |
| 2  | 土 |             |                                                        |                                                                                   | 牛乳<br>サブレ      |                   |
| 4  | 月 |             | 御飯 冷やしうどん<br>ミニ春巻き<br>ツナの和風サラダ<br>メロン                  | 米 うどん わかめ ねぎ なると<br>春巻きの皮 玉ねぎ 椎茸 豚肉<br>生姜 春雨 人参 にんにく<br>レタス きゅうり 人参 ツナ コーン<br>メロン | 牛乳<br>スティックパン  | 牛乳<br>マドレーヌ       |
| 5  | 火 | 参加日         | 御飯 冷やししゃぶしゃぶ<br>ネバネバ三兄弟<br>キャベツの味噌汁<br>パナナ             | 米 豚肉 きゅうり トマト レタス ごま<br>納豆 オクラ モロヘイヤ しそ<br>キャベツ 人参 玉ねぎ 油揚げ<br>パナナ                 | 牛乳 せんべい        | 牛乳<br>刻み海苔トースト    |
| 6  | 水 |             | 御飯 焼き魚 野菜ふりかけ<br>きゅうりともやしのナムル<br>春雨の中華スープ<br>オレンジ      | 米 赤魚 青菜 人参 ごま<br>きゅうり もやし 人参 竹輪 ひじき ごま<br>春雨 ねぎ 玉ねぎ オクラ かにかま<br>オレンジ              | ヨーグルト          | 豆乳 ビスケット          |
| 7  | 木 |             | 御飯 鶏マヨネーズ トマト<br>小松菜の胡麻和え<br>王様スープ<br>すいか              | 米 鶏肉 卵 トマト<br>小松菜 人参 もやし ごま<br>ベーコン モロヘイヤ 玉ねぎ 豆腐<br>すいか                           | 牛乳 パナナ         | おにぎり              |
| 8  | 金 |             | 御飯 豚肉の生姜焼き<br>カニカマの酢の物<br>おくら味噌汁<br>パイン                | 米 豚肉 玉ねぎ しょうが にら ごま<br>きゅうり キャベツ 人参 カニかまぼこ ひじき<br>豆腐 玉ねぎ オクラ ねぎ<br>パイン            | 牛乳 小魚          | ヨーグルト<br>サンドビスケット |
| 9  | 土 |             |                                                        |                                                                                   | 牛乳<br>せんべい     |                   |
| 12 | 火 |             | 御飯 豚肉のハンガリー風煮込み<br>スパソテー スティック野菜<br>もやしのコンソメスープ<br>パナナ | 米 豚肉 トマト 玉ねぎ にんにく バター<br>スパゲティ にんにく バセリ きゅうり 人参<br>もやし 玉ねぎ ベーコン バセリ<br>パナナ        | 豆乳<br>野菜かりんとう  | アイスクリーム           |
| 13 | 水 |             | 御飯 ゴーヤチャンプル<br>フライドポテト ボイル野菜<br>小松菜の味噌汁<br>オレンジ        | 米 ゴーヤ 豆腐 卵 豚肉 人参 ねぎ<br>じゃが芋 コーン フロッコリー<br>小松菜 玉ねぎ 人参<br>オレンジ                      | 牛乳 パナナ         | 牛乳<br>ビスケット       |
| 14 | 木 |             | 御飯 焼魚 竹輪の酢の物<br>えのきのすまし汁<br>パナナ                        | 米 鮭 ちくわ きゅうり キャベツ もやし 人参 ごま<br>えのき 玉ねぎ ねぎ<br>パナナ                                  | 牛乳 ポーロ         | 牛乳 せんべい           |
| 15 | 金 |             | 御飯 チンジャオロースー<br>かぼちゃの煮物<br>ほうれん草の味噌汁<br>パイン            | 米 豚肉 生姜 玉ねぎ ビーマン<br>かぼちゃ<br>ほうれん草 しめじ ねぎ<br>パイン                                   | 牛乳<br>ビスケット    | みかんゼリー            |
| 16 | 土 |             |                                                        |                                                                                   | 牛乳<br>クラッカー    |                   |
| 18 | 月 |             | 御飯 焼きそば<br>きゅうりの中華和え<br>星のチスープ すいか                     | 米 中華麺 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ<br>ハム ほうれん草 きゅうり 人参 もやし<br>オクラ 人参 えのき 玉ねぎ すいか                | 牛乳<br>ウエハース    | 牛乳<br>ココアクリームサンド  |
| 19 | 火 | 参加日<br>食育の日 | 御飯 ★すき焼き風<br>もやしの酢の物 小松菜と麩のすまし汁<br>パナナ                 | 米 豚肉 生揚げ ごぼう 玉ねぎ 人参<br>もやし きゅうり 人参 小松菜 麩 えのき<br>パナナ                               | 牛乳 米菓子         | ★水信玄餅             |
| 20 | 水 |             | 御飯 鯖の竜田揚げ<br>干草和え 煮豆<br>花麩のすまし汁<br>メロン                 | 米 鯖 しょうが<br>ほうれん草 人参 小松菜 えのきたけ ハム 金時豆<br>花麩 わかめ 玉ねぎ ねぎ<br>メロン                     | 豆乳 パナナ         | プリン               |
| 21 | 木 | プール指導（そう組）  | 御飯 鮭の塩こうじ焼き<br>切り干し大根とベーコンの炒め物<br>高野豆腐の味噌汁パナナ          | 米 鮭 米こうじ<br>切り干し大根 ベーコン もやし ビーマン<br>荒野豆腐 小松菜 ねぎ パナナ                               | 牛乳 せんべい        | 牛乳<br>ごまじゃこトースト   |
| 22 | 金 |             | 御飯 はんべんのチーズはさみ揚げ<br>ドレッシングサラダ<br>オニオンスープ<br>オレンジ       | 米 はんべん チーズ 卵<br>きゅうり 春雨 トマト ハム コーン レタス<br>玉ねぎ 人参 ほうれん草<br>オレンジ                    | 牛乳<br>ビスケット    | 牛乳<br>ホットドッグ      |
| 23 | 土 |             |                                                        |                                                                                   | 牛乳<br>せんべい     |                   |
| 25 | 月 |             | 御飯 五目そうめん<br>なすとピーマンの味噌炒め<br>お魚ふりかけ<br>グレープフルーツ        | 米 そうめん 人参 もやし 卵 きゅうり ハム 椎茸<br>豚肉 なす ビーマン<br>しらす ごま<br>グレープフルーツ                    | 牛乳<br>クラッカー    | グレープゼリー<br>ウエハース  |
| 26 | 火 | 誕生会         | ☆ おめでとうランチ                                             | 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ビーマン<br>鶏肉 しょうが スパゲティ バセリ<br>きゅうり フロッコリー レタス<br>すいか                   | 飲むヨーグルト        | フルーツパフェ           |
| 27 | 水 |             | 御飯 ハンバーグ<br>海藻サラダ<br>小松菜の中華スープ<br>パイン                  | 米 豚肉 牛肉 玉ねぎ 卵<br>わかめ 人参 カニかまぼこ 大根 しらす<br>小松菜 玉ねぎ 人参 ベーコン<br>パイン                   | 牛乳 オレンジ        | 牛乳<br>マシュマロサンド    |
| 28 | 木 | プール納め       | 御飯 焼きししゃも きんぴらごぼう<br>ボイル野菜<br>ほうれん草の味噌汁<br>パナナ         | 米 ししゃも ごぼう ビーマン 人参 ごま<br>フロッコリー<br>玉ねぎ 人参 ほうれん草<br>パナナ                            | 牛乳 チーズ         | 牛乳<br>きな粉トースト     |
| 29 | 金 | プール指導（そう組）  | 御飯 コロッケ<br>キャベツサラダ<br>きのこの中華スープ<br>オレンジ                | 米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ<br>キャベツ ハム コーン チーズ きゅうり 人参<br>えのき しめじ 玉ねぎ 人参<br>オレンジ                | 牛乳<br>ビスケット    | 牛乳<br>甘辛せんべい      |
| 30 | 土 |             |                                                        |                                                                                   | 牛乳 サブレ         |                   |

おめでとうランチ…チキンライス 鶏のから揚げ スパソテー フロッコリーサラダ 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。

今月の果物はパナナ、すいか、オレンジ、パイン、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。