

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	火	川遊び	ハヤシライス ブロッコリーサラダ チーズ パナナ	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 コーン ハム チーズ パナナ	牛乳 ウエハース	牛乳 せんべい
2	水	生活安全指導 おはなしの森	豚肉の生姜焼き カニカマの酢の物 豆腐の味噌汁 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 豆腐 玉ねぎ ねぎ オレンジ	牛乳 サンドビスケット	ヨーグルト
3	木	参加日	豚肉のハンガリー風煮込み スパッテータースティック野菜 もやしのコソメスープ パン	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 パン	豆乳 米菓子	アイスクリーム
4	金	身体測定 布団持ち帰り	鶏肉の胡麻和え 小松菜の味噌汁 バナナ	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 バナナ	ヨーグルト	牛乳 みかんゼリー
5	土				牛乳 サブリ	
7	月	交通安全指導	冷やしうどん ミニ春巻き ツナの和風サラダ オレンジ	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 オレンジ	牛乳 スティックパン	牛乳 マドレーヌ
8	火	参加日	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 バナナ	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	牛乳 ポーロ	牛乳 シャムフランス
9	水		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	ヨーグルト	豆乳 ビスケット
10	木	布団持ち帰り	コロッケ キャベツサラダ きのこの中華スープ バナナ	豚肉 じゃが芋 さつまいも 玉ねぎ 卵 キャベツ ハム コーン チーズ きゅうり 人参 えのき しめじ 玉ねぎ 人参 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 甘辛せんべい
12	土				牛乳 米菓子	
14	月	お盆	五目そうめん なすとピーマンの味噌炒め 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 ごま グレープフルーツ	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット
15	火		ポークカレー コールスローサラダ オレンジ	豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 キャベツ 人参 きゅうり コーン オレンジ	牛乳 ソフトあられ	牛乳 せんべい
16	水	プール指導（そう）	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 ビスケット	ヨーグルト
17	木	食育の日	★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 メロン	鮭 米こうじ 切り干し大根 ベーコン もやし ピーマン 高野豆腐 小松菜 ねぎ メロン	牛乳 パナナ	牛乳 ★ごまじゃこトースト
18	金		鯖の竜田揚げ 干草和え 煮豆 花魁のすまし汁 バナナ	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 バナナ	豆乳 クラッ カー	グレープゼリー ウエハース
19	土				牛乳 クラッカー	
21	月	個人懇談（25日まで）	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	牛乳 焼きドーナツ
22	火	誕生会	☆ おめでどうランチ	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
23	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 せんべい	おにぎり
24	木	避難訓練	納豆丼 梅和え チーズ すまし汁 グレープフルーツ	豚肉 納豆 ねぎ 人参 きゅうり もやし 梅干し チーズ えのき なす 小松菜 グレープフルーツ	牛乳 パナナ	牛乳 ジャーマンポテト
25	金	プール納め	焼きししゃも きんぴらごぼう ボイル野菜 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 ブロッコリー 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
26	土				牛乳 せんべい	
28	月	学校ごっこ（そう）	五日焼きそば 野菜のゆかり和え 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 キャベツ 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 レーズンパン	牛乳 カナッパ
29	火		冷やしししゃも 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 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
30	水		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
31	木		ハンバーグ 海藻サラダ 小松菜の中華スープ パン	豚肉 牛肉 玉ねぎ 卵 牛乳 わかめ 人参 カニかまぼこ 大根 小松菜 玉ねぎ 人参 ベーコン パン	牛乳 オレンジ	牛乳 マジマロサンド

おめでどうランチ…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。