

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	芋ほり	焼きししゃも きゅうりの即席漬け 切り干し大根の煮物 じゃが芋のみそ汁 パナナ	ししゃも きゅうり 切り干し大根 人参 いんげん さつま揚げ じゃが芋 玉ねぎ 人参 パナナ	牛乳 野菜せんべい	豆乳 メロンパン
2	水		ハンバーグ きゅうりとツナのごま炒め 小松菜のコンソメスープ オレンジ	牛肉 豚肉 玉ねぎ 卵 牛乳 きゅうり ツナ ごま 玉ねぎ 人参 小松菜 オレンジ	牛乳 米菓子	ふかし芋
3	木	5年生との交流会	麻婆豆腐 青菜の胡麻和え 玉ねぎの中華スープ パナナ	豚肉 豆腐 玉ねぎ ねぎ 生姜 ほうれん草 小松菜 もやし ごま ひじき 人参 玉ねぎ 人参 わかめ パナナ	牛乳 ウエハース	ヨーグルト
4	金	サッカー教室	鮭の味噌焼き さっぱりサラダ パンプキンスープ オレンジ	鮭 レタス 人参 レーズン きゅうり ヨーグルト レモン かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー 鶏肉 豆乳 オレンジ	牛乳 レーズンパン	おにぎり
5	土				牛乳 ソフトあられ	
7	月	5年生との交流会	カレーうどん ブロッコリーサラダ ウインナー バナナ	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 椎茸 かまぼこ ねぎ ブロッコリー きゅうり 人参 ハム ウインナー バナナ	牛乳 ロールパン	のむヨーグルト チーズサンド クラッカー
8	火		ボークカレー キャベツのドレッシングサラダ 梨	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり キャベツ 人参 かに蒲鉾 梨	りんごジュース	フルーツ ヨーグルト
9	水		マーマレードチキン スティック野菜 たらこじゃが芋 豆乳のコンソメスープ オレンジ	鶏肉 マーマレード にんにく きゅうり 人参 たらこ じゃが芋 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 豆乳 オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 高野スティック
10	木	運動教室（そう組） 学校ごっこ	鯖のごま焼き 刻み昆布のサラダ 白菜のスープ パナナ	鯖 ごま 昆布 人参 レタス きゅうり ハム ごま 白菜 ベーコン 春雨 人参 パナナ	牛乳 オレンジ	りんごゼリー
11	金		揚げ餃子 沢庵サラダ 豆腐の中華スープ オレンジ	餃子の皮 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 生姜 沢庵 人参 きゅうり キャベツ いか 豆腐 玉ねぎ わかめ オレンジ	牛乳 塩せんべい	かみかみ小魚
12	土				牛乳 クラッカー	
15	火		秋なすのミートスパゲティー 大根サラダ きのこスープ パナナ	スパゲティー なす 玉ねぎ 人参 豚肉 バセリ チーズ 大根 人参 きゅうり ハム コーン えのき しめじ 玉ねぎ 小松菜 パナナ	牛乳 クッキー	牛乳 りんごとさつま芋の 蒸しパン
16	水		豚肉の生姜焼き 竹輪の酢の物 そうめんの澄まし汁 パイン	豚肉 玉ねぎ 生姜 にら ごま 竹輪 きゅうり 春雨 キャベツ ごま 人参 そうめん ねぎ 人参 しめじ パイン	豆乳 パナナ	牛乳 きらず揚げ
17	木	園外保育	お弁当の日		りんごジュース	アイスクリーム
18	金	食育の日	★鮭のしょうが焼き ★ のり和え ★ 八宝菜汁 オレンジ	鮭 しょうが キャベツ 人参 ほうれん草 きゅうり あまのり なると 玉ねぎ 人参 白菜 しめじ オレンジ	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 ★マカロニナポリ
19	土				牛乳 塩せんべい	
21	月		焼きそば いんげんの胡麻和え 卵と豆腐のみそ汁 オレンジ	中華麺 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ ピーマン 青のり いんげん ごま 卵 豆腐 玉ねぎ 人参 ねぎ オレンジ	牛乳 ボーロ	大学芋
22	火		白身魚のフライ ほうれん草のごま和え えのき茸の味噌汁 パナナ	おひょう 卵 ほうれん草 人参 もやし ごま えのき茸 油揚げ 玉ねぎ わかめ ねぎ パナナ	牛乳 ふかし芋	牛乳 抹茶蒸しパン
23	水	運動教室（ばんだ組）	豆腐とツナの落とし揚げ ひじきのミルキーサラダ きのこの味噌汁 パイン	木綿豆腐 ツナ 玉ねぎ にら 卵 ひじき ほうれん草 人参 コーン ハム 脱脂粉乳 大根 なめこ ねぎ パイン	牛乳 パナナ	牛乳 カルシウムウエハース
24	木	誕生会 尿検査	おめでとうランチ	鶏肉 油揚げ 椎茸 しめじ 舞茸 人参 竹輪 ごぼう えび スパゲティー 人参 きゅうり ツナ コーン じゃが芋 りんご	飲むヨーグルト	牛乳 ロールケーキ
25	金	サッカー教室 尿検査（予備日）	赤魚の甘辛煮 野菜の納豆和え 豚汁 パナナ	赤魚 生姜 納豆 小松菜 人参 切干大根 ひじき 豚肉 ごぼう 大根 白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ 里芋 パナナ	牛乳 クラッカー	カルシウムせんべい
26	土				牛乳 サブレ	
28	月	学校ごっこ	親子うどん ベーコンと小松菜のソテー 小魚の佃煮 オレンジ	うどん 玉ねぎ 鶏肉 人参 卵 かまぼこ ねぎ ベーコン 小松菜 人参 コーン しらす干し ごま オレンジ	牛乳 米菓子	牛乳 芋かりんとう
29	火		筑前煮 小松菜のごま和え 花魁のすまし汁 パナナ	鶏肉 人参 筍 蓮根 ごぼう 里芋 椎茸 いんげん 小松菜 人参 もやし ごま 花魁 ねぎ えのき茸 パナナ	牛乳 クッキー	牛乳 ソーセージドック
30	水		鯖の竜田揚げ マカロニサラダ 大根のみそ汁 りんご	鯖 生姜 マカロニ 人参 きゅうり ハム レタス 大根 玉ねぎ 人参 りんご	牛乳 パナナ	牛乳 もちもちチーズ揚げ パン
31	木	ハロウィン	パンプキングラタン 三色サラダ カブのスープ オレンジ	南瓜 ベーコン マカロニ 玉ねぎ バター チーズ 脱脂粉乳 バセリ キャベツ きゅうり 人参 かぶ 人参 卵 オレンジ	牛乳 ボーロ	カルピス お菓子

おめでとうランチ・・・きのこごはん エビフライ サラスバサラダ フライドポテト りんご

食育の日のサンプル展示は4歳です。4歳の主食（ご飯）の量は110gです。

今月の果物は、りんご・梨・オレンジ・バナナ・パ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。