

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）	朝のおやつ	3時のおやつ
1	火	身体測定 衣替え	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	豆乳 米菓子	ふかし芋
3	木	絵本貸し出し	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	親子ふれあい会	お弁当の日		りんごジュース さつま芋せんべい	野菜ジュース カルシウムウエハース
5	土				牛乳 ソフトあられ	オレンジジュース クラッカー
7	月	絵本返却	カレーうどん ブロッコリーサラダ ウインナー パナナ	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 パナナ	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		高野豆腐の卵とじ ブロッコリーの和え物 白菜の味噌汁 オレンジ	高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 椎茸 ほうれん草 卵 ブロッコリー かにかま きゅうり 白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ オレンジ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 ミニドック
9	水		お楽しみランチ	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 人参 きゅうり ツナ チーズ コーン じゃが芋 りんご	りんごジュース	豆乳 ケーキ
10	木	園開放日 (9:30~10:30)	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 ビスケット	りんごゼリー
11	金	布団持ち帰り	ハヤシライス キャベツのドレッシング和え ウインナー パナナ	豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ じゃがいも にんにく キャベツ ブロッコリー きゅうり 人参 ハム ウインナー パナナ	牛乳 かみかみ小魚	牛乳 せんべい
12	土				牛乳 クラッカー	りんごジュース せんべい
15	火		秋なすのミートスパゲティ 大根サラダ きのこスープ パナナ	スパゲティ なす 玉ねぎ 人参 豚肉 パセリ 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 レーズンパン	牛乳 りんごごとさつま芋の 蒸しパン
16	水		鮭の味噌焼き さっぱりサラダ パンキンクスープ 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	豆乳 クッキー	二色おにぎり
17	木	尿検査 交通安全指導 絵本持ち帰り	豆腐とツナの落とし揚げ ひじきのミルクサラダ きのこの味噌汁 パイン	木綿豆腐 ツナ 玉ねぎ たら 卵 ひじき ほうれん草 人参 コーン ハム ミルク 大根 なめこ ねぎ パイン	牛乳 パナナ	牛乳 もちもちチーズ揚げパン
18	金	園外保育（沢田ベース） 食育の日	★鮭のしょうが焼き ★のり和え ★八宝菜風汁 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 豚肉 なた 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	オレンジジュース ソフトあられ
21	月	絵本返却	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 米菓子	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		ホークカレー 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	牛乳 ビスケット	フルーツ ヨーグルト
24	木		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 パナナ	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 パナナ	牛乳 オレンジ	牛乳 高野スティック
25	金	布団持ち帰り	赤魚の甘辛煮 野菜の納豆和え 豚汁 りんご	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 りんご	豆乳 クラッカー	野菜ジュース カルシウムせんべい
26	土				牛乳 サブレ	りんごジュース ソフトあられ
28	月		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	豆乳 芋かりんとう
29	火	避難訓練	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 蒟蒻 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		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 たら 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 かみかみせんべい
31	木		パンピングラタン 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 ミルク パセリ キャベツ きゅうり 人参 かぶ 人参 卵 オレンジ	牛乳 ポーロ	牛乳 フレンチトースト

お楽しみランチ・・・きのこごはん エビフライ スパゲティサラダ フライドポテト りんご

食育の日のサンプル展示は1.2歳です。1.2歳の主食（ご飯）の量は70g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。