

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	木	身体測定	豚肉の生姜焼き 竹輪の酢の物 そうめんのすまし汁 梨	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 梨	豆乳 チーズ	牛乳 お月見ゼリー
2	金	運動会ごっこ	ハヤシライス ブロッコリーサラダ チーズ りんご	豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しめじ ブロッコリー きゅうり 人参 キャベツ チーズ りんご	牛乳 スティックパン	りんごジュース サンドクッキー
3	土				牛乳 サブレ	牛乳 あられ
5	月		野菜ラーメン チキンスティック ポイルブロッコリー 梨	中華麺 もやし 豚肉 キャベツ 椎茸 玉ねぎ 人参 ねぎ なた 鶏肉 ブロッコリー 梨	牛乳 野菜かりんとう	牛乳 ココア蒸しパン
6	火		麻婆豆腐 青菜の胡麻和え 玉ねぎの中華スープ オレンジ	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 オレンジ	牛乳 ウエハース	フルーツポンチ
7	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 ツナ レタス 大根 玉ねぎ 人参 りんご	牛乳 パナナ	わかめうどん
8	木		うさぎハンバーグ きゅうりとツナのごま炒め 小松菜のコンソメスープ 梨	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 梨	牛乳 クッキー	牛乳 大学芋
9	金	布団持ち帰り	揚げ餃子 沢庵サラダ 豆腐の中華スープ パナナ	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 ツナ 豆腐 玉ねぎ わかめ パナナ	牛乳 塩せんべい	牛乳 ミニドック
10	土				牛乳 あられ	オレンジジュース クラッカー
12	月	交通安全指導 絵本代集金	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 ビーマン 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	牛乳 ふかし芋
13	火		ボークカレー キャベツのドレッシングサラダ パナナ	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 南瓜 きゅうり キャベツ 人参 ツナ パナナ	牛乳 ビスケット	ヨーグルト
14	水		さんまのかば焼き 納豆サラダ はんぺんのすまし汁 梨	さんま 生姜 納豆 きゅうり ほうれん草 人参 もやし ハム わかめ えのき茸 はんぺん 人参 梨	牛乳 パナナ	牛乳 ホットケーキ
15	木		焼き栗コロッケ 柿サラダ 豆腐の味噌汁 りんご	さつまいも 栗 南瓜 豚肉 玉ねぎ 卵 柿 きゅうり マカロニ レタス 人参 豆腐 玉ねぎ ほうれん草 人参 オレンジ	牛乳 みかん	ブルーベリーゼリー
16	金		かみかみお好み焼 ポイルブロッコリー 小松菜の味噌汁 梨	豚肉 切り干し大根 キャベツ かつお節 じゃこ もやし ブロッコリー 小松菜 人参 生揚げ ねぎ 梨	飲むヨーグルト ウエハース	牛乳 甘辛せんべい
17	土				牛乳 ビスケット	りんごジュース 塩せんべい
19	月		白身魚のフライ 刻み昆布のサラダ 白菜のスープ 柿	おひょう 卵 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 柿	豆乳 せんべい	牛乳 チーズ クラッカー
20	火	食育の日 （私たちが作った野菜）	秋なすのミートスパゲティ 大根サラダ チキンスティック きのこスープ オレンジ	スパゲティ なす 玉ねぎ 人参 ベーコン パセリ チーズ 大根 人参 きゅうり 鶏肉 えのき しめじ 玉ねぎ 人参 小松菜 オレンジ	牛乳 パナナ	牛乳 りんごとサツマイモ の蒸しパン
21	水		筑前煮 小松菜の胡麻和え 花鮎のすまし汁 りんご	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 花鮎 ねぎ えのき茸 りんご	牛乳 クッキー	牛乳 ソーセージドッグ
22	木		高野豆腐のから揚げ甘酢あん ブロッコリーサラダ わかめの味噌汁 梨	高野豆腐 南瓜 パプリカ 青のり ブロッコリー レーズン 人参 玉ねぎ わかめ ねぎ 梨	牛乳 コーンフレーク	二色おにぎり
23	金	誕生会 布団持ち帰り	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 かぼちゃ 豚肉 玉ねぎ スパゲティ 人参 きゅうり レタス ツナ チーズ コーン じゃが芋 ブロッコリー レタス ぶどう	りんごジュース	牛乳 ロールケーキ
24	土				牛乳 塩せんべい	オレンジジュース あられ
26	月		カレーうどん ブロッコリーサラダ りんご	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 りんご	飲むヨーグルト チークラッカー	牛乳 クリームパン
27	火		マーマレードチキン スティック野菜 じゃがバター 豆乳のコンソメスープ バイン	鶏肉 マーマレード にんにく きゅうり 人参 ツナ パセリ じゃが芋 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 豆乳 バイン	牛乳 りんご	牛乳 みたらし団子
28	水		焼きししゃも 切り干し大根の煮物 じゃが芋の味噌汁 オレンジ	ししゃも 切り干し大根 人参 いんげん さつまいも じゃが芋 玉ねぎ 人参 オレンジ	牛乳 野菜せんべい	牛乳 だら焼き
29	木		赤魚の甘辛煮 野菜の納豆和え 豚汁 みかん	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 みかん	牛乳 クラッカー	豆乳 塩せんべい
30	金		パンピングラタン キャベツ きゅうり 人参 大きなカブのスープ パナナ	南瓜 ベーコン マカロニ 玉ねぎ じゃが芋 チーズ 牛乳 パセリ キャベツ きゅうり 人参 かぶ 人参 卵 パナナ	牛乳 ポーロ	牛乳 パンピングババロア
31	土				牛乳 サブレ	りんごジュース あられ

おめでとうランチ・・・きのこごはん かぼちゃのひき肉フライ スープスパゲティ フライドポテト ブロッコリーサラダ ぶどう

食育の日のサンプル展示は2歳です。2歳の主食（ご飯）の量は70gです。

今月の果物は、りんご・梨・柿・オレンジ・バナナ・バ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。