

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
2月	衣替え	焼きそば いんげんの胡麻和え 卵と豆腐のみそ汁 バイン	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 こま 卵 豆腐 玉ねぎ 人参 ねぎ バイン	牛乳 ウエハース	大学芋
3火		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
4水		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 こま ひじき 人参 玉ねぎ 人参 わかめ オレンジ	牛乳 米菓子	牛乳（低脂肪） かみかみ手かりんとう
5木	運動会	ハヤシライス ブロッコリーサラダ バナナ	玉ねぎ 人参 豚肉 しめじ じゃが芋 パセリ ブロッコリー 人参 きゅうり バナナ	りんごジュース	フルーツ ヨーグルト
6金	身体測定	鯖の竜田揚げ マカロニサラダ 大根のみそ汁 バイン	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 バイン	牛乳 バナナ	牛乳 カルシウムウエハース
7土				牛乳 ソフトあられ	オレンジジュース クラッカー
10火	運動教室(きりん) 交通安全指導	カレーうどん ブロッコリーサラダ ウィンナー バイン	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 ウィンナー バイン	牛乳 ロールパン	牛乳 ミニドック
11水	おはなしのもり	高野豆腐の卵とじ ブロッコリーの和え物 白菜の味噌汁 パナナ	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 パナナ	牛乳 コーンフレーク	二色おにぎり
12木	避難訓練(不審者)	揚げ餃子 沢庵サラダ 豆腐の中華スープ バイン	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 バイン	牛乳 塩せんべい	ふかし芋
13金	バス遠足(そう・きりん) 運動教室(ばんだ)	鮭の味噌焼き さつま芋サラダ パンピングシチュー オレンジ	鮭 さつま芋 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 脱脂粉乳 オレンジ	牛乳 レーズンパン	かみかみ小魚 (コタニ)
14土				牛乳 クラッカー	りんごジュース せんべい
16月		秋なすのミートスパゲティ 大根サラダ きのこスープ バイン	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 バイン	牛乳 バナナ	牛乳 りんごとさつま芋の 蒸しパン
17火	運動教室(そう) 尿検査	パンピングラタン 三色サラダ カブのスープ パナナ	南瓜 ベーコン マカロニ 玉ねぎ バター チーズ 脱脂粉乳 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
18水	わくわく交流会 (岸小5年生)	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 こま 玉ねぎ 人参 小松菜 オレンジ	牛乳 米菓子	牛乳 かみかみせんべい
19木	食育の日	★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 梨	木綿豆腐 ツナ 玉ねぎ いら 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 梨	牛乳 クッキー	牛乳 ★もちもちチーズ揚げ パン
20金	誕生会	おめでとウランチ	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 レタス じゃが芋 りんご	りんごジュース	牛乳 ロールケーキ
21土				牛乳 塩せんべい	オレンジジュース ソフトあられ
23月		野菜ラーメン チキンスティック ポイルブロッコリー バイン	中華麺 もやし 豚肉 キャベツ 椎茸 玉葱 人参 ねぎ なると 鶏肉 ブロッコリー バイン	牛乳 ポーロ	フルーツボンチ
24火	運動教室(ばんだ)	なかよしコロッケ 柿サラダ 豆腐のみそ汁 オレンジ	さつま芋 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	豆乳 せんべい	わかめうどん
25水	バス遠足(ばんだ・うさぎ) サッカー教室(そう)	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 りんご	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 りんご	牛乳 クラッカー	牛乳 高野スティック
26木		ポークカレー キャベツのドレッシングサラダ バナナ	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 バナナ	牛乳 りんご	牛乳 サブレ
27金		赤魚の甘辛煮 野菜の納豆和え 豚汁 バイン	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 バイン	牛乳 米菓子	牛乳 かみかみビスケット
28土				牛乳 サブレ	りんごジュース ソフトあられ
30月	年長児交流会	親子うどん ベーコンと小松菜のソテー 小魚の佃煮 バイン	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 こま バイン	牛乳 クラッカー	カルシウムせんべい
31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 蒟蒻 いんげん 小松菜 人参 もやし こま 花魁 ねぎ えのき 芋 パナナ	牛乳 クッキー	牛乳 ソーセージドック

おめでとウランチ・・・きのこごはん エビフライ サラサバサラダ フライドポテト 添え菜 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・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。