

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歳未満児のおやつ	3時のおやつ
1	火	フリー参観日(以上児) 安全指導週間 保護者会費集金	コロッケ キャベツサラダ きのこの中華スープ オレンジ	豚肉 ジャが芋 さつまいも 玉ねぎ 豆乳 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 オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 甘辛せんべい
2	水	身体測定(以上児)	焼きししゃも きんぴらごぼう ポイル野菜 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	ヨーグルト	牛乳 きな粉トースト
3	木	川遊び(ぞう) 身体測定(未満児)	豚肉のハンガリー風煮込み スパゲティー スティック野菜 もやしのコソメスープ パイ	豚肉 トマト 玉ねぎ にんにく ハター スパゲティー にんにく パセリ きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ ベーコン バセリ パイ	豆乳 米菓子	みかんゼリー
4	金	布団持ち帰り	鶏マヨネーズ トマト 小松菜の胡麻和え 王様スープ すいか	鶏肉 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 すいか	牛乳 ソフトあられ	牛乳 かみかみかりんとう
5	土				牛乳 サブレ	オレンジジュース 米菓子
7	月	学校ごっこ(ぞう)	冷やしうどん ミニ春巻き ツナの和風サラダ メロン	うどん わかめ ねぎ なた 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 メロン	牛乳 ロールパン	牛乳 カップケーキ
8	火		ゴーヤチャンプル フライドポテト ポイル野菜 小松菜の味噌汁 すいか	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 すいか	牛乳 ポーロ	アイスクリーム
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	牛乳 ウエハース	豆乳 ビスケット
10	木	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 チーズ バナナ	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 チーズ バナナ	ヨーグルト	牛乳 かみかみせんべい
12	土				オレンジジュース 米菓子	りんごジュース クラッカー
14	月	食育週間 希望登所	五目焼きそば 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 ロールパン	牛乳 カナッパ
15	火	希望登所	焼魚 竹輪の酢の物 かぼちゃの味噌汁 バナナ	鮭 ちくわ きゅうり キャベツ もやし 人参 ごま かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ バナナ	牛乳 ほん菓子	牛乳 刻み海苔トースト
16	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
17	木	おはなしの森	納豆丼 梅和え チーズ すまし汁 すいか	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 メロン	牛乳 バナナ	ヨーグルト
18	金	フリー参観日(以上児) 食育の日 布団持ち帰り	★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 米菓子	牛乳 かみかみラスク
19	土				牛乳 クラッカー	りんごジュース せんべい
21	月		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 カルピス蒸しパン
22	火		鯖の竜田揚げ 干草和え 煮豆 花魁のすまし汁 メロン	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 メロン	豆乳 バナナ	グレープゼリー ウエハース
23	水	フリー参観日(以上児)	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 ソフトあられ	牛乳 ★ごまじゃこトースト
24	木	誕生会	☆ おめでとうランチ	鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 鶏肉 しょうが じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン ほうれん草 豆乳 きゅうり ブロッコリー レタス すいか	リンゴジュース	フルーツパフェ
25	金	参加日(未満児) 布団持ち帰り	豚肉の生姜焼き カニカマの酢の物 おくら味噌汁 パイ	豚肉 玉ねぎ しょうが にら ごま きゅうり キャベツ 人参 カニかまほこ ひじき 豆腐 玉ねぎ オクラ ねぎ パイ	ヨーグルト	牛乳 かみかみ小魚
26	土				牛乳 せんべい	オレンジジュース サブレ
28	月	避難訓練(引き渡し訓練)	五目そうめん なすとピーマンの味噌炒め お魚ふりかけ 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 しらす ごま グレープフルーツ	牛乳 ロールパン	プリン
29	火		冷やししゃぶしゃぶ 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 しそ キャベツ 人参 玉ねぎ 油揚げ バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 ジャーマンポテト
30	水	B&Gプール指導(ぞう)	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	おにぎり
31	木	プール納め	ハンバーグ 海藻サラダ 小松菜の中華スープ パイ	豚肉 牛肉 玉ねぎ 卵 牛乳 わかめ 人参 カニかまほこ 大根 しらす 小松菜 玉ねぎ 人参 ベーコン パイ	牛乳 ポーロ	牛乳 マッシュマロサンド

おめでとうランチ…チキンライス 鶏のから揚げ 野菜グラタン 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、パイ、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。