

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	身体測定（以上児）	野菜ラーメン 鶏の唐揚げ ポイルブロッコリー 梨	中華麺 もやし 豚肉 キャベツ 椎茸 玉葱 人参 ねぎ なると 鶏肉 ブロッコリー 梨	牛乳 ポーロ	牛乳 ミニドック
3	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 さつまいも 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	運動教室（そう） 身体測定（未満児）	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 豆乳 きゅうり ツナ ごま 玉ねぎ 人参 小松菜 オレンジ	牛乳 ウエハース	ふかし芋
5	木	運動教室（ぼんだ）	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 米菓子	牛乳 カルシウムウエハース
6	金	園外保育（そう・きりん）	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	ヨーグルト
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	生活安全の日	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
11	水	運動教室（きりん） 園外保育（ぼんだ・うさぎ）	マーメイドチキン 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 マーメイド 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 りんご	牛乳 高野スティック
12	木	サッカー教室（そう） 交通安全の日	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
13	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 えび スバゲティー 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
14	土				牛乳 クラッカー	りんごジュース せんべい
16	月		秋なすのミートスバゲティー 大根サラダ きのこスープ パナナ	スバゲティー 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 オレンジ	牛乳 りんごとさつまいもの 蒸しパン
17	火	就学時健診（溝口小）	なかよしコロッケ 柿サラダ 豆腐のみそ汁 パイン	さつまいも 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 パイン	豆乳 せんべい	わかめうどん
18	水	鬼住山登山	ポークカレー キャベツのドレッシングサラダ オレンジ	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 オレンジ	牛乳 ビスケット	フルーツ ヨーグルト
19	木	避難訓練	★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 たら 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		鮭の味噌焼き さつまいもサラダ パンピングシチュー オレンジ	鮭 さつまいも 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	牛乳 かみかみ小魚
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		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
24	火	園外保育（以上児）	お弁当の日			ジュース 菓子
25	水		高野豆腐の卵とじ ブロッコリーの和え物 白菜の味噌汁 りんご	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 かにがま きゅうり 白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ りんご	牛乳 コーンフレーク	二色おにぎり
26	木	園開放の日	筑前煮 小松菜のごま和え 花麩のすまし汁 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 花麩 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
27	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	牛乳 クラッカー	カルシウムせんべい
28	土				牛乳 サブレ	りんごジュース ソフトあられ
30	月	サッカー交流会（そう）	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
31	火	ハロウィン散歩	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 パナナ	牛乳 ポーロ	牛乳 フレンチトースト

おめでとうランチ・・・きのこごはん エビフライ サラスパサラダ 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・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。