

日 曜	行事予定	献立予定	おもな食材（おやつ、調味料は除く）	朝のおやつ	3時のおやつ
1 水	バス遠足（うさぎ・りす） 安全指導の日 衣替え	ボークカレーライス キャベツのドレッシングサラダ 梨	米 豚肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり キャベツ 人参 かに蒲鉾 梨	りんごジュース せんべい	ふかし芋
2 木	身体測定	御飯 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	米 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	牛乳 米菓子	フルーツヨーグルト
3 金	親子deからだをうごかさそうDay	御飯 揚げ餃子 沢庵サラダ 豆腐の中華スープ オレンジ	米 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 オレンジ	牛乳 かみかみ小魚	牛乳 塩せんべい
4 土				牛乳 せんべい	オレンジジュース クラッカー
6 月	十五夜	御飯 カレーうどん ブロッコリーサラダ ウィンナー バナナ	米 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 バナナ	牛乳 ロールパン	お月見ゼリー ウエハース
7 火		御飯 鯖の竜田揚げ マカロニサラダ 大根のみそ汁 りんご	米 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 バナナ	飲むヨーグルト チーズサンド クラッカー
8 水		御飯 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	米 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 木	誕生会	おめでとうランチ	米 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 じゃが芋 りんご	りんごジュース	牛乳 ロールケーキ
10 金	満口交流会 布団持ち帰り	御飯 麻婆豆腐 青菜の胡麻和え 玉ねぎの中華スープ バナナ	米 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 バナナ	ヨーグルト	牛乳 ウエハース
11 土				牛乳 クラッカー	りんごジュース せんべい
14 火		御飯 秋なすのミートスバゲティー 大根サラダ きのこスープ バナナ	米 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 バナナ	牛乳 クッキー	牛乳 りんごとさつま芋の 蒸しパン
15 水		御飯 鮭の味噌焼き さっぱりサラダ パンフキンスープ オレンジ	米 鮭 レタス 人参 レーズン きゅうり レモン かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー 鶏肉 豆乳 オレンジ	牛乳 ロールパン	二色おにぎり
16 木	絵本貸し出し	御飯 豆腐とツナの落とし揚げ ひじきのミルクサラダ なめこの味噌汁 パイン	米 木綿豆腐 ツナ 玉ねぎ たらこ 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 バナナ	牛乳 カルシウムせんべい
17 金		御飯 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 バナナ	米 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 バナナ	牛乳 ふかし芋	牛乳 抹茶蒸しパン
18 土				牛乳 塩せんべい	オレンジジュース クラッカー
20 月	絵本返却日	御飯 焼きそば いんげんの胡麻和え 卵と豆腐の味噌汁 オレンジ	米 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	大学芋
21 火	食育の日 尿検査	御飯 ★鶏肉とさつま芋の旨煮 ブロッコリーサラダ 白菜のすまし汁 りんご	米 鶏肉 さつま芋 人参 しめじ いんげん ブロッコリー きゅうり 白菜 玉ねぎ 人参 りんご	牛乳 ウエハース	★かぼちゃの きな粉団子
22 水	避難訓練	御飯 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 バナナ	米 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 バナナ	牛乳 野菜せんべい	豆乳 メロンパン
23 木		御飯 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 バナナ	米 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 バナナ	牛乳 オレンジ	牛乳 高野スティック
24 金	布団持ち帰り	御飯 赤魚の甘辛煮 野菜の納豆和え 豚汁 りんご	米 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	野菜ジュース もちもちチーズ揚げパン
25 土				牛乳 サブレ	りんごジュース せんべい
27 月		御飯 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	米 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（低脂肪） 芋かりんどう
28 火		御飯 鮭の塩焼き のり和え 八宝菜汁 オレンジ	米 鮭 キャベツ 人参 ほうれん草 きゅうり あまのり なると 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
29 水		御飯 筑前煮 小松菜のごま和え 花魁のすまし汁 バナナ	米 鶏肉 人参 筍 蓮根 ごぼう 里芋 椎茸 こんにゃく いんげん 小松菜 人参 もやし ごま 花魁 ねぎ えのき茸 バナナ	牛乳 クッキー	牛乳 ソーセイジドック
30 木		御飯 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	米 豚肉 玉ねぎ 生姜 たらこ 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 バナナ	牛乳 きらす揚げ
31 金	ハロウィン	御飯 パンプキングラタン 三色サラダ カブのスープ オレンジ	米 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 カブ 人参 卵 オレンジ	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 スープ 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。