

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	土				牛乳 せんべい	オレンジジュース クラッカー
4	火	身体測定	御飯 秋野菜ちゃんぽん 子ぎつねサラダ ウインナー りんご	米 中華麺 豚肉 えび キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ 椎茸 かまぼこ きゅうり 油揚げ 大根 ツナ ウインナー りんご	牛乳 スティックパン	牛乳 いも餅
5	水		御飯 ししゃも焼 野菜のかみかみ和え さつま芋のオレンジ煮 白菜の味噌汁 パナナ	米 ししゃも 切り干し大根 きゅうり 人参 ハム ごま さつま芋 オレンジジュース バター 白菜 人参 油揚げ パナナ	フルーツゼリー	鶏ごぼうご飯の おにぎり
6	木	誕生会 絵本貸し出し	おめでとうランチ	米 えび 玉ねぎ コーン ピーマン パセリ バター スパゲティ 豚肉 卵 チーズ レタス フロッコリー コーン 人参 パイン	飲むヨーグルト	牛乳 ホットケーキ
7	金	布団持ち帰り	御飯 コロッケ フロッコリーのドレッシング和え もずく入り卵スープ オレンジ	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ フロッコリー 人参 もずく 玉ねぎ ベーコン 卵 オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット
8	土				牛乳 クラッカー	リンゴジュース ビスケット
10	月	安全指導の日 絵本返却	御飯 豚肉のハンガリー風煮込み スパソテー ゆでフロッコリー 小松菜のコンソメスープ パイン	米 豚肉 玉ねぎ にんにく バター スパゲティ パセリ にんにく フロッコリー 人参 小松菜 玉ねぎ パイン	牛乳 パナナ	牛乳 ビザフランス
11	火		御飯 かき揚げ 切り干し大根ときゅうりの昆布和え きのこの味噌汁 パナナ	米 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 切り干し大根 きゅうり 昆布 ごま 人参 しめじ えのき 油揚げ ねぎ パナナ	牛乳 クッキー	牛乳 どん焼き
12	水		御飯 れんこん入りハンバーグ うまっコリー さつま芋の味噌汁 りんご	米 鶏肉 豆腐 玉ねぎ れんこん フロッコリー 人参 コーン 白ごま かつお節 さつま芋 人参 玉ねぎ りんご	牛乳 クラッカー	牛乳 ツナつなピザ
13	木		御飯 豚肉とごぼうのうま煮 マカロニサラダ かきたま汁 オレンジ	米 豚肉 ごぼう 生姜 玉ねぎ マカロニ ハム きゅうり 人参 卵 ほうれん草 人参 オレンジ	豆乳 ウエハース	ヨーグルト
14	金		御飯 揚げ餃子 伴三糸 わかめの中華スープ パナナ	米 餃子の皮 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 生姜 春雨 きゅうり もやし ハム 卵 人参 ごま ベーコン わかめ 玉ねぎ パナナ	牛乳 米菓子	オレンジゼリー ウエハース
15	土				牛乳 塩せんべい	オレンジジュース クラッカー
17	月		御飯 焼きそば フロッコリーのおかか和え 中華スープ オレンジ	米 中華麺 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ ピーマン 青のり フロッコリー かにかま かつお節 白菜 人参 ベーコン 豆腐 ねぎ オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 栗のカップケーキ
18	火		御飯 鶏肉の照り煮 キャベツとかにかまぼこの酢の物 かぶのシチュー パナナ	米 鶏肉 生姜 キャベツ きゅうり かにかまぼこ わかめ 春雨 ごま かぶ ベーコン 人参 玉ねぎ ミルク バター パナナ	牛乳 せんべい	牛乳 メイプルサブレ
19	水	食育の日	御飯 ★おからのチキンナゲット さつま芋のサラダ えのきのすまし汁 りんご	米 おから 鶏肉 玉ねぎ 卵 ミルク さつま芋 ひじき きゅうり 人参 ハム えのき 玉ねぎ 人参 小松菜 りんご	ヨーグルト	牛乳 ★パンブキン 蒸しパン
20	木	絵本貸し出し	御飯 レバーのケチャップ和え コーンのドレッシングサラダ 豆腐の味噌汁 みかん	米 豚レバー にんにく 生姜 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン フロッコリー 人参 豆腐 玉ねぎ ねぎ みかん	牛乳 ビスケット	牛乳 クラッカー
21	金	避難訓練 布団持ち帰り	御飯 里芋とひき肉のグラタン フロッコリーの和え物 ほうれん草のコンソメスープ パイン	米 鶏肉 里芋 玉ねぎ バター ミルク パセリ チーズ フロッコリー パプリカ 鶏肉 ほうれん草 キャベツ 人参 パイン	豆乳 小魚	プリン
22	土				牛乳 クラッカー	リンゴジュース ビスケット
25	火	絵本返却	御飯 ミートスパゲティ 野菜サラダ 豆乳スープ みかん	米 スパゲティ 牛肉 豚肉 玉ねぎ バター パセリ チーズ レタス キャベツ きゅうり 豆乳 ベーコン 玉ねぎ じゃが芋 人参 コーン みかん	牛乳 せんべい	牛乳 クッキー
26	水		御飯 肉団子の甘辛煮 キャベツのフレンチサラダ かきたま汁 パナナ	米 鶏肉 豚肉 玉ねぎ キャベツ マカロニ ハム 人参 玉ねぎ 人参 卵 ねぎ パナナ	牛乳 ポーロ	ヨーグルト カルシウムせんべい
27	木		御飯 魚のから揚げ ひじきの炒め煮 ポイルフロッコリー さつま芋のポターージュ りんご	米 赤魚 ひじき 人参 ちくわ いんげん しいたけ フロッコリー さつま芋 じゃが芋 玉ねぎ 牛乳 バター コーンフレーク りんご	牛乳 チーズ	豆乳 カナッパ・
28	金		チキンカレーライス コールスローサラダ チーズ パナナ	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 かぼちゃ キャベツ きゅうり 人参 ハム コーン チーズ パナナ	りんごジュース	牛乳 カルピス蒸しパン
29	土				牛乳 せんべい	オレンジジュース クラッカー

おめでとうランチ・・・ピラフ スパソテー トンカツ キャラクターチーズ 野菜サラダ スープ パイン

食育の日のサンプル展示は5歳児です。1.2歳児の主食（ご飯）の量は70gです。

今月の果物は、みかん・りんご・バナナ・パイン・オレンジを予定しています。

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。