

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	金		御飯 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	米 ししゃも ごぼう ビーマン 人参 ごま ブロッコリー 玉ねぎ 人参 ほうれん草 バナナ	牛乳 チーズ	牛乳 きな粉トースト
2	土				牛乳 サブレ	フルーツジュース 米菓子
4	月		御飯 冷やしうどん ミニ春巻き ツナの和風サラダ メロン	米 うどん わかめ ねぎ なたと 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 スティックパン	牛乳 マトレーヌ
5	火		御飯 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	米 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	牛乳 ジャムフランス
6	水		御飯 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	米 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	ヨーグルト	豆乳 ビスケット
7	木		御飯 鶏マヨネーズ トマト 小松菜の胡麻和え 玉糠スープ すいか	米 鶏肉 卵 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 バナナ	牛乳 みかんゼリー
8	金		御飯 豚肉の生姜焼き カニカマの酢の物 おくら味噌汁 パイン	米 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 パイン	牛乳 小魚	ヨーグルト サンドビスケット
9	土				牛乳 せんべい	フルーツジュース クラッカー
12	火		御飯 豚肉のハンガリー風煮込み スパソテー スティック野菜 もやしのコンソメスープ パイン	米 豚肉 トマト 玉ねぎ にんにく バター スパゲティ にんにく バセリ きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ ベーコン バセリ パイン	豆乳 野菜かりんとう	アイスクリーム ウエハース
13	水		焼魚 竹輪の酢の物 かぼちゃの味噌汁 バナナ	米 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
14	木		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	米 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	飲むヨーグルト	牛乳 せんべい
15	金		御飯 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	米 豚肉 生姜 玉ねぎ ビーマン かぼちゃ 小松菜 しめじ ねぎ バナナ	牛乳 ビスケット	おにぎり
16	土				牛乳 クラッカー	フルーツジュース せんべい
18	月		御飯 イタリアン焼きそば きゅうりの中華和え 星の子スープ すいか	米 中華麺 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ ハム ほうれん草 きゅうり 人参 もやし オクラ 人参 えのき 玉ねぎ すいか	牛乳 ウエハース	牛乳 ココアクリームサンド
19	火	食育の日	★すき焼き風 もやしの酢の物 小松菜と麩のすまし汁 バナナ	豚肉 生揚げ ごぼう 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり 人参 小松菜 麩 えのき バナナ	牛乳 米菓子	★水信玄餅
20	水	作成会の為おやつ変更	御飯 鯖の竜田揚げ 干草和え 煮豆 花麩のすまし汁 メロン	米 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 花麩 わかめ 玉ねぎ ねぎ メロン	豆乳 バナナ	牛乳 せんべい
21	木		☆おめでどうランチ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 鶏肉 しょうが スパゲティ バセリ きゅうり ブロッコリー レタス すいか	飲むヨーグルト	フルーツパフェ
22	金		御飯 はんべ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	米 はんべん 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
23	土				牛乳 せんべい	フルーツジュース サブレ
25	月		御飯 五目そうめん なすとビーマンの味噌炒め お魚ふりかけ グレープフルーツ	米 そうめん 人参 もやし 卵 きゅうり ハム 椎茸 豚肉 なす ビーマン しらす ごま グレープフルーツ	牛乳 ロールパン	プリン
26	火		御飯 鮭の塩こうじ焼き 切り干し大根とベーコンの炒め物 荒野豆腐の味噌汁 メロン	米 鮭 米こうじ 切り干し大根 ベーコン もやし ビーマン 荒野豆腐 小松菜 ねぎ メロン	牛乳 バナナ	牛乳 ごまじゃこトースト
27	水		御飯 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	米 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	グレープゼリー ウエハース
28	木		御飯 ハンバーグ 海藻サラダ 小松菜の中華スープ パイン	米 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 パイン	牛乳 オレンジ	牛乳 マシュマロサンド
29	金		御飯 コロッケ キャベツサラダ きのこの中華スープ オレンジ	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 卵 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
30	土				牛乳 サブレ	フルーツジュース せんべい

おめでどうランチ…チキンライス 鶏のから揚げ スパソテー 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、パイン、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。