

# 献立予定表

日	曜	主食	副食		追加食	おやつ		行事
			共	通		10時(未満児)	3時(共通)	
1	火	麦ご飯	三色丼,もやしの和え物,豆腐と若布のみそ汁,フルーツ			蒸し南瓜	ロールケーキ 野菜ジュース	
2	水	ご飯	焼き魚,干し大根の煮物,じゃが芋の味噌汁,フルーツ			トマト	★和風カップ ケーキ,牛乳	
3	木	パン	具うどん,花シュウマイ,フルーツ			チーズ	★フルーツヨー グルト,牛乳	
4	金	麦ご飯	マーボー丼,南瓜サラダ,中華スープ,フルーツ			牛乳	お菓子 牛乳	運動会準備
5	土		運 動 会					
7	月	五穀米	筑前煮,ナムル,かきたま味噌汁,フルーツ			蒸し人参	★チョコプリ ン,牛乳	
8	火	麦ご飯	カレーライス,マカロニサラダ,フルーツ		オニオン スープ	バナナ	お菓子 野菜ジュース	スイミング
9	水	ご飯	魚の煮付け,春雨の酢の物,南瓜の味噌汁,フルーツ			リンゴ	★揚げパン 牛乳	
10	木	パン	大豆入りミートソース,キャベツとコーンのサラダ, 若布スープ,ミニゼリー			チーズ	★さくさくクッ キー,牛乳	和太鼓指導
11	金	ご飯	魚の香味焼き,ひじきの炒め物,ほうれん草の味噌汁, フルーツ			オレンジ	★ポテトス ティック,牛乳	
12	土	パン	鶏肉の照り焼き煮,ミモザサラダ,きのこのスープ,フルーツ			トマト	★ココアくずも ち,牛乳	
14	月		体 育 の 日					
15	火	麦ご飯	五日チャーハン,スパゲッティサラダ,オニオンスープ, フルーツ			蒸し南瓜	★じゃが焼き 牛乳	スイミング
16	水	ご飯	おにぎり,鶏のから揚げ,卵焼き,ウインナー, りんごジュース		豆腐と玉ね ぎの味噌汁	チーズ	お菓子,昆布,ヨー グルト野菜ジュース	ピクニック
17	木	ご飯	肉じゃが,春雨サラダ,豆腐とえのきの味噌汁, フルーツ,手作りふりかけ			バナナ	★黄粉マカロ ニ,牛乳	消火訓練
18	金	ご飯	魚の甘酢漬,人参しりしり,豚汁,フルーツ			トマト	★饅頭 牛乳	饅頭作り (ぎりん)
19	土	パン	ちゃんぽん,竹輪の磯辺揚げ,フルーツ			リンゴ	★野菜ポッキー 牛乳	
21	月	麦ご飯	ハヤシライス,チャンプル風サラダ,フルーツ		若布スープ	ふかし芋	お菓子 野菜ジュース	
22	火		祝 日					
23	水	ご飯	魚のムニエル,ポークビーンズ,野菜スープ,フルーツ			オレンジ	★ほうれん草 クッキー,牛乳	
24	木	パン	みそラーメン,真珠蒸し,フルーツ			トマト	★スイートポテ ト,牛乳	
25	金	ご飯	すり身のフライ,ネパネバ和え,大根のみそ汁,フルーツ			チーズ	★お好み焼き 牛乳	
26	土	ご飯	すき焼き風煮,いり卵,もやしの味噌汁,フルーツ			蒸し人参	★ラスク 牛乳	
28	月	五穀米	とんちゃん,切干大根のサラダ,豆腐と油揚げのみそ汁, フルーツ			ふかし芋	★人参蒸しパ ン,牛乳	
29	火	ご飯	栗ごはん,魚のごま照り焼き,ポテトサラダ,かき玉みそ汁, プリン			チーズ	★ちんすこう 牛乳	お誕生日会
30	水	パン	野菜たっぷりグラタン,ひじきのマヨ和え,オニオンスープ, フルーツ			オレンジ	★おにぎり 牛乳	
31	木	ご飯	魚の味噌煮,高野豆腐の卵とじ,野菜汁,フルーツ			リンゴ	★南瓜ケーキ 牛乳	

\*都合により献立を変更することがあります。★マークは、手作りおやつです。

