

# 献立予定表

日	曜	主食	副食 共通	追加食	おやつ		行事	
					10時(未満児)	3時(共通)		
1	金	ご飯	マーボー豆腐,ナムル,中華スープ,フルーツ		トマト	★チーズパン 牛乳		
2	土	パン	焼きそば,南瓜の天ぷら,チーズ,フルーツ		バナナ	ロールケーキ 牛乳		
4	月	振替休日						
5	火	麦ご飯	五目チャーハン,シーフードサラダ,ほうれん草のスープ,フルーツ		リンゴ	お菓子,ヨーグルト 野菜ジュース		
6	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		蒸し人参	★ごまスティック, 牛乳		
7	木	パン	ツナとベーコンのスパゲティー,南瓜サラダ,卵スープ, ミニゼリー		チーズ	★クッキー 牛乳		
8	金	ご飯	魚の唐揚げ,変わり大豆和え,豚汁,フルーツ		オレンジ	★人参ケーキ 牛乳		
9	土	パン	貝うどん,竹輪の磯辺揚げ,チーズ,フルーツ		トマト	お菓子 牛乳		
11	月	五穀米	魚のムニエル,スクランブルエッグ,野菜スープ,フルーツ		蒸し南瓜	★豆乳,ブラウニー, 牛乳	和太鼓指導	
12	火	麦ご飯	カレーライス,コールスローサラダ,ゆで卵,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	
13	水	ご飯	魚の煮付け,春雨の酢の物,ほうれん草のみそ汁,フルーツ		リンゴ	★和風カップ ケーキ,牛乳		
14	木	パン	ポテトミートグラタン,ひじきのマヨ和え,若布スープ, フルーツ		オレンジ	★塩昆布おにぎり, 牛乳		
15	金	ご飯	おにぎり,鶏肉のレモン煮,マカロニサラダ,コーンスープ, プリン		チーズ	★ごまラスク 牛乳	七五三	
16	土	非常食(アルファ米,のり佃煮,梅干し,フルーツ缶)				ふかし芋	★お好み焼き 牛乳	避難訓練
18	月	五穀米	肉じゃが,春雨サラダ,豆腐と油揚げの味噌汁,フルーツ		リンゴ	★揚げパン 牛乳	芋堀り(ぼんだ・きりん)	
19	火	麦ご飯	親子丼,もやしの胡麻和え,しめじとえのきの味噌汁, フルーツ		バナナ	お菓子,昆布,ヨーグルト 野菜ジュース		
20	水	ご飯	魚のごま照り焼き,干し大根の煮物,南瓜の味噌汁,フルーツ		オレンジ	★ミルクくずもち, 牛乳		
21	木	パン	野菜ラーメン,真珠蒸し,フルーツ		トマト	★スイートポテト, 牛乳	クッキング(うさぎ)	
22	金	ご飯	すり身のフライ,ネバネバあえ,さつま汁,フルーツ		チーズ	★さくさくクッキー, 牛乳		
23	土	勤労感謝の日						
25	月	五穀米	豚肉の生姜焼き,切干大根のサラダ,かきたま味噌汁, フルーツ		蒸し人参	★野菜ポッキー 牛乳		
26	火	麦ご飯	ハヤシライス,チャンプル風,サラダ,ゆで卵,フルーツ	きのこ スープ	リンゴ	お菓子 野菜ジュース	スイミング	
27	水	ご飯	魚の香味焼き,ひじきの炒め物,キャベツの味噌汁,フルーツ		オレンジ	★きなこマカロニ, 牛乳		
28	木	パン	サンドイッチ,鶏肉の照り焼き煮,スパゲッティサラダ, オニオンスープ,ゼリー		チーズ	★ポテトスティック, 牛乳	お誕生日会	
29	金	ご飯	魚の味噌煮,人参しりしり,すまし汁,フルーツ		トマト	★ふかし芋 牛乳		
30	土	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		バナナ	★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。

