

# 献立予定表

| 日  | 曜 | 主食  | 副食<br>共通  | 追加食         | おやつ      |                   | 行事    |
|----|---|-----|---|-------------|----------|-------------------|-------|
|    |   |     |   |             | 10時(未満児) | 3時(共通)            |       |
| 1  | 火 | 麦ご飯 | カレーライス,冷製パスタ,フルーツ                                 | オニオン<br>スープ | リンゴ      | ロールケーキ<br>牛乳      | スイミング |
| 2  | 水 | ご飯  | 魚のマヨネーズ焼き,スクランブルエッグ,<br>ほうれん草のみそ汁,フルーツ            |             | 蒸し南瓜     | ★さくさく<br>クッキー,牛乳  |       |
| 3  | 木 | パン  | 煮込みハンバーグ,ひじきのマヨ和え,<br>ミネストローネスープ,ミニゼリー            |             | チーズ      | ★フルーツヨー<br>グルト,牛乳 |       |
| 4  | 金 | ご飯  | 魚の煮付け,和風ジャーマンポテト,茄子の味噌汁,<br>フルーツ                  |             | トマト      | ★和風カップ<br>ケーキ,牛乳  |       |
| 5  | 土 | ご飯  | 筑前煮,春雨サラダ,豆腐と卵のみそ汁,フルーツ                           |             | バナナ      | お菓子<br>野菜ジュース     |       |
| 7  | 月 | ご飯  | 魚の甘酢漬け,南瓜サラダ,豆腐と人参の味噌汁,<br>フルーツ                   |             | オレンジ     | ★ごまラスク<br>牛乳      |       |
| 8  | 火 | 麦ご飯 | ハヤシライス,チャンプル風サラダ,フルーツ                             | えのきの<br>スープ | ふかし芋     | ★ちんすこう<br>牛乳      | スイミング |
| 9  | 水 | パン  | 冷やしうどん,竹輪の磯辺揚げ,フルーツ                               |             | リンゴ      | ★お好み焼き<br>牛乳      |       |
| 10 | 木 | ご飯  | 焼き魚,高野豆腐の卵とじ,じゃが芋の味噌汁,フルーツ                        |             | トマト      | ★人参ケーキ<br>牛乳      |       |
| 11 | 金 | パン  | きのこスパゲティー,キャベツとコーンのサラダ,<br>豆腐のスープ,フルーツ            |             | チーズ      | ★ココアプリ<br>ン,牛乳    |       |
| 12 | 土 | 五穀米 | 鶏肉の照り焼き煮,ポテトサラダ,<br>キャベツと卵の味噌汁,フルーツ               |             | バナナ      | お菓子<br>野菜ジュース     |       |
| 14 | 月 | ご飯  | 魚のごま照り焼き,ひじきの炒め物,<br>豆腐と玉ねぎのみそ汁,フルーツ              |             | オレンジ     | ★きなこマカ<br>ロニ,牛乳   |       |
| 15 | 火 | パン  | 南瓜のグラタン,いり卵,オニオンスープ,フルーツ                          |             | トマト      | ★塩昆布おに<br>ぎり,牛乳   |       |
| 16 | 水 | ご飯  | 豚肉の生姜焼き,もやしときゅうりの胡麻和え,<br>豆腐と油揚げの味噌汁,フルーツ         |             | リンゴ      | ★磯辺いもち<br>ち,牛乳    | 避難訓練  |
| 17 | 木 | 麦ご飯 | チキンライス,白身魚のフライ(タルタルソース),<br>スパゲッティサラダ,きのこのスープ,ゼリー |             | チーズ      | ★カップケー<br>キ,牛乳    | お誕生日会 |
| 18 | 金 | パン  | 冷し中華,真珠蒸し,フルーツ                                    |             | 蒸し南瓜     | ★ミルクくず<br>もち,牛乳   |       |
| 19 | 土 | 五穀米 | マーボー豆腐,ナムル,春雨スープ,フルーツ                             |             | バナナ      | お菓子,昆布<br>野菜ジュース  |       |
| 21 | 月 |     | <b>敬老の日</b>                                       |             |          |                   |       |
| 22 | 火 |     | <b>秋分の日</b>                                       |             |          |                   |       |
| 23 | 水 | 麦ご飯 | 三色丼,きゅうりと若布の酢の物,<br>しめじとえのきの味噌汁,フルーツ              |             | チーズ      | ★バナナケー<br>キ,牛乳    |       |
| 24 | 木 | パン  | ちゃんぽん,芋の天ぷら,フルーツ                                  |             | オレンジ     | ★コスモスヨー<br>グルト,牛乳 |       |
| 25 | 金 | ご飯  | 魚のムニエル,ポークビーンズ,野菜スープ,フルーツ                         |             | リンゴ      | ★南瓜ケーキ<br>牛乳      |       |
| 26 | 土 | 五穀米 | 肉じゃが,春雨の「マト」和え,かきたま味噌汁,<br>手作りふりかけ,フルーツ           |             | バナナ      | お菓子<br>野菜ジュース     |       |
| 28 | 月 | ご飯  | 魚の味噌煮,人参しりしり,キャベツの味噌汁,フルーツ                        |             | オレンジ     | ★揚げパン<br>牛乳       |       |
| 29 | 火 | 麦ご飯 | カレーチャーハン,マカロニサラダ,<br>ジュリエンスープ,フルーツ                |             | トマト      | ★クッキー<br>牛乳       |       |
| 30 | 水 | ご飯  | とんちゃん,変わり大豆和え,大根の味噌汁,フルーツ                         |             | チーズ      | ★スイートポ<br>テト,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。

