

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	木	パン	ちゃんぽん,真珠蒸し,フルーツ,チーズ		人参スティック	ロールケーキ 牛乳	
2	金	ご飯	魚の煮付け,人参しりしり,豚汁,フルーツ		チーズ	★黄粉マカロニ 牛乳	
3	土		文化の日				
5	月	五穀米	筑前煮,ナムル,かきたま味噌汁,フルーツ		リンゴ	★揚げパン 牛乳	
6	火	麦ご飯	親子丼,きゅうりとわかめの酢味噌和え,豆腐ともやしの味噌汁 フルーツ		ふかし芋	お菓子 野菜ジュース	
7	水	ご飯	焼き魚,スタミナ納豆,茄子の味噌汁,フルーツ		トマト	★お好み焼き 牛乳	
8	木	パン	スープパゲッティ,野菜サラダ,フルーツ		人参スティック	★さくさくクッ キー,牛乳	芋掘り
9	金	ご飯	すり身のフライ,ひじきのマヨ和え,キャベツと玉葱の味噌汁 フルーツ		チーズ	★人参蒸しパン 牛乳	
10	土	パン	貝うどん,芋の天ぷら,チーズ,フルーツ		バナナ	お菓子 牛乳	
12	月	五穀米	豚肉の生姜焼き,切干大根のサラダ,しめじとえのきの味噌汁 フルーツ		オレンジ	★ふかし芋 牛乳	
13	火	麦ご飯	カレーライス,コールスローサラダ,フルーツ	若布 スープ	蒸し南瓜	お菓子 野菜ジュース	スイミング
14	水	ご飯	魚のムニエル,スパゲッティサラダ,南瓜のクリームスープ フルーツ		トマト	★ラスク 牛乳	和太鼓指導
15	木	ご飯	おにぎり,鶏のから揚げ,ポテトサラダ,卵とキャベツのスープ プリン		チーズ	★バナナポート 牛乳	七五三
16	金	ご飯	魚の南蛮漬け,大豆の五目煮,野菜汁,フルーツ		人参スティック	★ごまスティック 牛乳	
17	土	パン	野菜ラーメン,花シュウマイ,チーズ,フルーツ		バナナ	★おにぎり 牛乳	
19	月	ご飯	非常食(アルファ米、佃煮のり、フルーツ缶)		チーズ	★磯辺いももち 牛乳	避難訓練
20	火	麦ご飯	ビビンバ丼,きゅうりと春雨の酢の物,中華スープ,フルーツ		蒸し南瓜	お菓子 野菜ジュース	
21	水	ご飯	魚のごま照り焼き,高野豆腐の卵とじ,大根の味噌汁,フルーツ		人参スティック	★スイートポテト 牛乳	クッキング (うさぎ)
22	木	ご飯	マーボー豆腐,ほうれん草のおひたし,南瓜の味噌汁,フルーツ		トマト	★和風カップケ ーキ,牛乳	鍛練遠足
23	金		勤労感謝の日				
24	土	パン	焼きそば,竹輪の磯辺揚げ,若布スープ,フルーツ		バナナ	★ちんすこう 牛乳	
26	月	五穀米	魚の味噌煮,れんこんきんぴら,大根と人参のスープ,フルーツ		リンゴ	★南瓜ケーキ 牛乳	
27	火	麦ご飯	ハヤシライス,チャンプル風サラダ,フルーツ	オニオン スープ	ふかし芋	お菓子 野菜ジュース	スイミング
28	水	パン	ハンバーガー,フライドポテト,コーンスープ,フルーツ		トマト	★クッキー 牛乳	クッキング (きりん)
29	木	ご飯	秋風ちらし寿司,白身魚のフライ(タルタルソース),冷製パスタ すまし汁,ゼリー		チーズ	★チョコマフィン 牛乳	お誕生会
30	金	ご飯	肉じゃが,きゅうりの昆布和え,豆腐と油揚げの味噌汁,フルーツ		蒸し南瓜	★ココアくずもち 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。

