



～今月のねらい～

好き嫌いなく
何でも食べる



～旬の食材～



米 さんま いわし 鮭 きのこ類
にんじん チンゲン菜 じゃがいも さといも
さつまいも なし りんご かき

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
AM				1	2	3
昼食				牛乳 くだもの 里芋コロッケ きゅうりこんぶ もずくのとろとろ汁 ご飯	牛乳 ミルクスティック 鯖のごまがらめ マカロニサラダ 野菜スープ ご飯	牛乳 豆乳どーナつ 和風スープスパゲティー くだもの
PM				牛乳 ★麩ラスク	牛乳 せんべい	牛乳 クッキー
AM	5	6	7	8	9	10
昼食	牛乳 野菜せんべい ハヤシシチュー 大根と昆布のサラダ ご飯	牛乳 くだもの 麻婆豆腐 ブロッコリーのサラダ ご飯	牛乳 おこめせんべい さわらの大豆フレーク焼き チャプチェ ご飯 ワカメとえのきのすまし汁	牛乳 くだものゼリー 牛肉とチンゲン菜の中華炒め 豆乳のコーンスープ ご飯	牛乳 あずきクラッカー 煮魚 じゃがいもの甘辛揚げ 豚汁 ご飯	牛乳 野菜せんべい 焼きそば くだもの
PM	牛乳 ビスケット	牛乳 芋けんぴ	牛乳 ★ジャムパン	牛乳 カル鉄スティック	スキムミルク 菓子パン	牛乳 プリン
AM	12	13	14	15	16	17
昼食	牛乳 小魚せんべい 高野豆腐と野菜の煮物 春雨サラダ ご飯	牛乳 くだもの 鮭の塩焼き ほうれん草のおかか和え かぼちゃのスープ ご飯	牛乳 ひじきスティック 筑前煮 ばち入りみそ汁 ご飯	牛乳 ヨーグルト スタミナチキン 野菜の三色あえ ワンタンスープ ご飯	牛乳 ごぼうせんべい 鯖のごまがらめ マカロニサラダ 野菜スープ ご飯	牛乳 きな粉ウエハース 焼うどん くだもの
PM	牛乳 ビスケット	牛乳 ★さつまいものおやき	牛乳 ★フライドポテト	牛乳 メロンパン	スキムミルク バナナ	牛乳 せんべい
AM	19	20	21	22	23	24
昼食	牛乳 コーン菓子 ハヤシシチュー 大根と昆布のサラダ ご飯	牛乳 くだもの 煮魚 じゃがいもの甘辛揚げ 豚汁 ご飯	牛乳 野菜スティック はものから揚げ (4・5歳児) 鯖の唐揚げ (0～3歳児) ご飯 ブロッコリーの塩昆布和え わかめとにらの中華スープ	牛乳 くだもの 牛肉とチンゲン菜の中華炒め 豆乳のコーンスープ ご飯	牛乳 せんべい さわらの大豆フレーク焼き チャプチェ ご飯 ワカメとえのきのすまし汁	牛乳 ビスケット 和風スープスパゲティー くだもの
PM	牛乳 ★ひとくちスコーン	牛乳 菓子パン	カルピス 焼き菓子	牛乳 ★蒸しパン	お茶 ★おにぎり (鶏そぼろ)	牛乳 ゼリー
AM	26	27	28	29	30	31
昼食	牛乳 海藻せんべい 鮭の塩焼き ほうれん草のおかか和え 鶏肉と豆腐のみそ汁 ご飯	牛乳 くだものゼリー カレーライス ひじき大豆 ～3・5歳児 遠足 お弁当～	牛乳 畑のクラッカー 麻婆豆腐 春雨サラダ ご飯	牛乳 くだもの 筑前煮 ばち入りみそ汁 ご飯 ～4歳児 遠足 お弁当～	牛乳 英字ビスケット かぼちゃ型ハンバーグ ブロッコリーのサラダ パンプキンスープ ご飯	牛乳 せんべい 焼きそば くだもの
PM	牛乳 ★クッキー	ヨーグルト	牛乳 バナナ	牛乳 おから堅揚	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット

★・・・手作りおやつ