

日	曜	主食	副 食		お や つ		行 事
			共	通	10時(未満児)	3時(共通)	
1	火	ごはん	凍り豆腐の卵とし、さつま芋のサラダ、豆腐とほうれん草の味噌汁、ミニトマト		せんべい	牛乳もち	
2	水	ごはん	煮魚、春雨と人参のきんぴら、大根とワカメの味噌汁、果物		ウエハース	牛乳、ラスク	
3	木	ごはん	コーンカレー、かぼちゃサラダ、チーズ、果物		ビスコ	牛乳、蒸しパン	
4	金	ごはん	肉豆腐、野菜スープ、ミモザサラダ、枝豆		きゅうり浅漬け	牛乳、乾パン	
5	土	チーズパン	かぼちゃのシチュー、ブロッコリーのパン粉焼き、果物		丸ポーロ	牛乳、昆布	
7	月	ごはん	鮭のホイル焼き、きゅうりともやしのナムル、玉ねぎスープ、果物		ミニゼリー	ジュース、クッキー	
8	火		愛情弁当の日		煮干し	お菓子	遠足
9	水	ごはん	ポテトグラタン、スパゲティサラダ、枝豆、果物		粉ふき芋	牛乳、白玉団子	
10	木	ごはん	魚の菜種焼き、れんこんのきんぴら、じゃが芋とほうれん草の味噌汁、果物		人参スティック	ヨーグルト、コーンフレーク	
11	金	ちらし寿司	エビフライ、さいころサラダ、コンソメスープ、果物		オレンジジュース、クッキー	牛乳、シフォンケーキ	お誕生会
12	土	厚焼き玉子サンド	野菜スープ、果物、チーズ		かりんとう	牛乳、せんべい	
14	月	ごはん	プリの照り焼き、ごぼうサラダ、相性汁、枝豆		チーズ	牛乳、クラッカー	
15	火	ごはん	マーボー豆腐、焼きビーフン、枝豆、果物		昆布	牛乳、ゴボウチップ	
16	水	ごはん	ハヤシライス、ポテトサラダ、ゆで卵、果物		ビスケット	牛乳、おやつ	ばら組おやつ作り
17	木	ごはん	ローストチキン、きゅうりともやしのナムル、野菜スープ、果物		卵ポーロ	牛乳、プリン	
18	金	ごはん	サバの味噌煮、ほうれん草の白和え、すまし汁、ミニトマト		みかん缶	牛乳、うずまきあんこパイ	
19	土	ロールパン	麻婆ラーメン、納豆の中華和え、果物		人参スティック	牛乳、あべかわマカロニ	
22	火	ごはん	白身魚の味噌マヨネーズ焼、野菜のゴマあえ、すまし汁、果物		クラッカー	牛乳、昆布	
23	水	ごはん	チキン南蛮、レタスサラダ、コンソメスープ、ミニトマト		せんべい	牛乳、じゃがちゃん	
24	木	ごはん	シューマイ、春雨サラダ、大根とワカメのスープ、果物		パイ缶	牛乳、あんパン	
25	金	ごはん	ほうれん草カレー、鶏のから揚げ、フルーツヨーグルト、枝豆		乾パン	牛乳、スコーン	
26	土						卒園式
28	月	ごはん	ツナとほうれん草入り卵焼き、ひじき炒め煮、そうめん汁、ミニトマト		煮干し	牛乳、ビスコ	
29	火	親子丼	竹輪の天ぷら、きゅうりの塩昆布和え、果物		ミニゼリー	牛乳、丸ポーロ	
30	水	ごはん	魚のカレーフライ、ブロッコリーの胡麻和え、キャベツとワカメのスープ、果物		きゅうりの浅漬け	牛乳、ミックスごまめ	
31	木	ごはん	煮込みハンバーグ、野菜スープ、サニーレタスサラダ、ミニトマト		もも缶	オレンジジュース、クッキー	

食品の表示

お菓子や飲み物などの食品のパッケージには、
 いろいろなマークがついています。
 どんな食品にどんなマークが付いているのか、
 探してみても楽しいですね。

今月の献立は年長さんのリクエストメニューが盛りだくさんです。
 いっぱい食べて新学期を元気に迎えられるようにしましょう！

