

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	土		カレーランチ、サラダ、果物				
3	月	ゆかりごはん	ミートスパゲティ、鶏肉のてり焼き、海そうサラダ、ゆで卵、果物	コーンスープ	牛乳、せんべい	キャロットドーナツ	
4	火	むぎごはん	豚肉の生姜焼き、ごぼうと桜エビのかき揚げ、レタスサラダ	すまし汁	牛乳、果物	いりこ&昆布ビスケット	歯の衛生週間
5	水	ふりかけごはん	ワタンスープ、サバの塩焼き、ビーンズサラダ、果物	たまごやき	牛乳、サブレ	丸ボーロ牛乳	スイミング
6	木	むぎごはん	チキンカツ、ひじきの炒り煮、野菜の和え物、チーズ	じゃが芋みそ汁	牛乳、 バームクーヘン	ヨーグルト 果物	
7	金	わかめごはん	鮭のみそ焼き、南瓜の天ぷら、人参サラダ	にゅうめん	牛乳、果物	グレープフルーツゼリー	
8	土		きつねうどん、揚げ物、サラダ、果物				
10	月	ミルクごはん	チキンカレー、白身魚フライ、トマトサラダ、果物	凍豆腐にもの	牛乳、クラッカー	バタークッキー	
11	火	むぎごはん	チーズハンバーグ、昆布とこんにゃくの炒煮、コールスローサラダ	かきたま汁	牛乳、果物	ミルクもち	
12	水	ふりかけごはん	魚の酢漬け、千草焼き、胡瓜のゆかり和え、納豆	コンソメスープ	牛乳、果物	おっとり りんごジュース	スイミング
13	木	わかめごはん	肉うどん、揚げシューマイ、ごぼうサラダ、果物	ゆでたまご	牛乳、カステラ	おにぎり	
14	金	ゆかりごはん	魚のてり焼き、さつま芋のそぼろ煮、マカロニサラダ	玉ねぎみそ汁	牛乳、果物	ヨーグルトゼリー	
15	土		焼きそば、スープ、サラダ、果物				
17	月	むぎごはん	鶏肉の酢漬け、南瓜のチーズ焼き、キャベツの和え物	卵スープ	牛乳、果物	じゃこトースト ミルク	
18	火	ふりかけごはん	五目みそ汁、鮭の塩焼き、エッグサラダ、しそ昆布、果物	チーズ	牛乳、せんべい	おからクッキー	
19	水	むぎごはん	ミートローフ、金平ごぼう、ポテトサラダ	クリームスープ	牛乳、果物	えびせん 野菜ジュース	スイミング
20	木	《 お誕生会 》	～ お楽しみメニュー ～	スープ	果物	ケーキ 牛乳	お誕生会
21	金	むぎごはん	さんまのかば焼き、ビーフン炒め、ほうれん草のごま和え、果物	豆腐みそ汁	牛乳、パン	ヨーグルト サブレ	
22	土		親子うどん、揚げ物、サラダ、果物				
24	月	ゆかりごはん	ししゃもの磯辺揚げ、うの花煮、春雨と胡瓜の酢の物	すまし汁	牛乳、果物	チキンナゲット チーズ	
25	火	ミルクごはん	ビーフカレー、スクランブルエッグ、ウインナー、グリーンサラダ、果物	煮豆腐	牛乳、いりこ	蒸しぼん ミルク	
26	水	むぎごはん	赤魚の煮付け、野菜いため、スパゲティサラダ、味のり	南瓜みそ汁	牛乳、果物	ビスケット みかんジュース	スイミング
27	木	わかめごはん	そうめん汁、鶏肉の唐揚げ、ミニトマト、ほうれん草とコーンのソテー、果物	納豆	牛乳、丸ボーロ	手作りプリン	
28	金	むぎごはん	サバの塩焼き、蒸干し大根の煮物、さつま芋のサラダ	中華スープ	牛乳、果物	まがりせんべい	
29	土		おにぎりランチ、スープ、果物				

【今月の目標】きちんと手をあらい、しっかりよくかんでたべましょう！！

【今月の行事】4日～10日 ― 歯の衛生週間

20日(木) ― お誕生会 ※ 以上児さんはお米を1合お願いします。



食事後には歯磨きの習慣を

園では食事の後に歯磨きをしています。ご家庭でも、食事の後の歯磨きを習慣づけるようにしてください。

