



日	曜	献立名	おやつ
1	木	魚のコーンマヨ焼き、キノコの胡麻和え	牛乳、ちんすこう
2	金	にこにご弁当	アイスクリーム
3	土	冷やし中華、ミートボール	プリン 
4	日		
5	月	肉団子スープ、スパゲティサラダ	牛乳、バナナマフィン
6	火	高野豆腐の煮物、魚肉ソーセージの中華炒め	チーズ春巻き
7	水	牛肉とごぼうの炒め煮、春雨サラダ	牛乳、大学芋
8	木	塩鯖、わかめの酢の物、みそ汁	ぜんざい
9	金	唐揚げ、バラエティサラダ	牛乳、クリームパン
10	土	運動会	
11	日		
12	月	スポーツの日 	
13	火	肉じゃが、フレンチサラダ	ナゲット
14	水	お誕生会	牛乳、マロンケーキ
15	木	白和え、手羽元の照り煮、ふりかけ	ゆかりおにぎり
16	金	鯖の竜田揚げ、れんこんサラダ	牛乳、ふかし芋
17	土	肉うどん、浅漬け	バナナ 
18	日		
19	月	豆乳汁、胡瓜ともやしのサラダ	牛乳、シュガーパイ
20	火	栄養サラダ、焼きししゃも、ふりかけ	塩昆布せんべい
21	水	かき揚げ、ひじき煮	牛乳、蒸しパン
22	木	魚のピカタ焼き、ごぼうサラダ 	フルーツヨーグルト
23	金	切り干し大根の煮物、ウィンナー 	牛乳、クロワッサン
24	土	親子丼、胡瓜のささめ和え	せんべい
25	日		
26	月	シチュー、ドレッシングサラダ	牛乳、マカロニあべかわ
27	火	豚肉の生姜焼き、コールスローサラダ、果物	揚げじゃが
28	水	白身フライ、温野菜、スープ	ジュース、お菓子 
29	木	まさご揚げ、春雨の酢の物、納豆 	けんさ焼き 
30	金	南瓜のそぼろ煮、みそ汁 	牛乳、スイートポテト
31	土	ミートソーススパゲティ、スティック野菜	ドーナツ

気温の変化に要注意！

暑かった夏から秋へ、少しずつですが季節は移りつつあるようで、朝夕は随分過ごしやすくなってきたように感じます。しかし、日中はまだまだ暑い日が続き、体調を崩してしまう子が多くなってきました。バランスのよい食事をとり、生活のリズムを整え、『早寝・早起き・朝ごはん』をこころがけ、健康を意識した生活を送るようにしましょう！

朝ごはんは必ず食べさせてからの登園をよろしくお願いします。

※〇印の日は、3本セットをお願いします。オレンジになっている日は、おにぎりでも構いません。(ゆり・ひまわり・すみれ組)

