

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
2日	月	あわごはん 鶏肉ごま風味焼き ゆでブロッコリー パパイアイリチー へちま豆腐のみそ汁 果物	鶏もも肉 ベーコン 豆腐 煮 干し 牛乳	米 あわ 砂糖 ごま 油	ブロッコリー パパイア 人参 ひじき へちま 青のり 果物	保育ミルク みかん羹、せんべい	
3日	火	麦ごはん 生姜焼 ゴーヤーサラダ 冬瓜とワカメのスープ 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 卵 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 バター 砂糖	にがうり 人参 玉葱 冬瓜 ワカメ バイン缶	保育ミルク カップケーキ	
4日	水	野菜肉そば もずくの酢の物 果物	豚肉 ツナ缶 牛乳 鮭	沖縄そば 油 片栗粉 砂糖 米	人参 キャベツ きくらげ もずく きゅうり のり 果物	保育ミルク 鮭おにぎり	
5日	木	ごはん 鯖の照焼 八宝菜 トマトと卵のスープ 果物	鯖 豚肉 卵 ハム チーズ 牛乳	米 油 片栗粉 パン バター	人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ トマト ねぎ 果物	保育ミルク ハムチーズサンド	
6日	金	ごはん 豆腐のタルタルソース おくら 和え レバーのおつゆ 果物	豆腐 卵 豚レバー 豚肉 チーズ	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 マヨネーズ パン	パプリカ オクラ きゅうり 人参 大根 にら にんにく 果物	保育ミルク 菓子パン	
7日	土	敬老の集い					
9日	月	もずく丼 豆腐サラダ キャベツのみそ汁 果物	豚ひき肉 卵 豆腐 牛乳	米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ ごま さつま芋 油	もずく しょうが パプリカ 人参 ほうれん草 コーン缶 キャベツ しめじ 長ねぎ 果物	保育ミルク 大学芋	
10日	火	夏野菜のカレー パパイアごま和え ワカメスープ 果物	豚肉 おから 卵 牛乳	油 押麦じゃが芋 ごま 小麦粉 ふ 砂糖 バター	人参 玉葱 かぼちゃ なす パパイア きゅうり パプリカ ワカメ 果物	保育ミルク フルーツポンチ	
11日	水	強化あわごはん 魚天ぶら 筑前煮 おくらそうめん汁 果物	キング 卵 鶏肉 チーズ	米 あわ 小麦粉 油 じゃが芋 そうめん	青のり 人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ いんげん こんにゃく オクラ 果物	保育ミルク ベーグドポテト	
12日	木	おべんとう会					保育ミルク チーズラスク
13日	金	野菜うどん ゴーヤーかきあげ カリカリ胡瓜 果物	豚肉ソーセージ 卵 きな粉 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油 米	こまつな 白菜 シメジ 人参 にがうり 玉葱 胡瓜 青菜 果物	保育ミルク 青菜おにぎり	
14日	土	トースト ミネストローネスープ 果物	ベーコン 牛乳 チーズ	マーガリン 食パン じゃが芋 砂糖		保育ミルク 菓子 チーズ	
16日	月	敬老の日 (公休日)					
17日	火	ハヤシライス オクラとトマトのサラダ チンゲン菜スープ 果物	豚肉 豆腐 きな粉 牛乳	米 押麦じゃが芋 小麦粉 バターふ ホットケーキMix	人参 玉葱 セロリー いんげん マッシュルーム缶 オクラ トマト 胡瓜 チンゲン菜 果物	保育ミルク スコーン	
18日	水	黒米ごはん さばのみそ煮 フーイリチー もずくスープ 果物	さば ツナ缶 卵 豆腐 豚ひき肉 牛乳	米 黒米 砂糖 車ぶ 油 パン	しょうが 人参 もやし キャベツ にら もずく ねぎ かぼちゃ 玉葱 果物	保育ミルク ジャムサンド	
19日	木	雑穀米ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 昆布即席漬 白菜スープ 果物	鶏ひき肉 ベーコン 牛乳	米 押麦 砂糖 油 片栗粉 ホットケーキMix	かぼちゃ 玉葱 いんげん 昆布 パプリカ 白菜 果物	保育ミルク 蒸しパン	
20日	金	あわごはん さんまのカルパッチョ クレープイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	さんま 豚肉 豆腐 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 うどん	胡瓜 パプリカ 玉葱 昆布 人参 こんにゃく 乾しいたけ こまつな 長ねぎ キャベツ ピーマン 果物	保育ミルク ぜんざい	
21日	土	野菜じゅうしい キャベツ塩昆布和え 果物	豚肉 じゃが芋 卵 牛乳	米 砂糖	人参 大根 しめじ 小松菜 キャベツ 塩昆布 果物	保育ミルク 菓子、ミニゼリー	
23日	月	秋分の日 (公休日)					
24日	火	芋ごはん 鶏肉グリル焼き きんぴらごぼう なすのみそ汁 果物	鶏肉 油揚げ 豚肉 しらす 卵 牛乳	米 さつま芋 油 砂糖 ごま 小麦粉	しょうが にんにく ごぼう 人参 なす 玉葱 ねぎ キャベツ 青のり 果物	保育ミルク ちんびん	
25日	水	焼肉丼 からしな和え ワカメスープ 果物	豚肉 卵 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 砂糖 油 ふ	人参 玉葱 しめじ ピーマン 白滝 からしな ワカメ 果物	保育ミルク アイスクリーム 玄米フレーク	
26日	木	(お誕生会)ケチャップライス 魚の唐揚げ マカロニサラダ チンゲン菜とスープ ヨーグルト	ウインナー キング 卵 ヨーグルト	米 バター 片栗粉 油 マカロニ	人参 玉葱 マッシュルーム缶 ピーマン 胡瓜 コーン缶 チンゲン菜 えのき 果物	保育ミルク 誕生ケーキ	
27日	金	ドライカレー 粉ふき芋 ブロッコリーじゃこ和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 しらす 豆腐 ウインナー 牛乳	米 押麦 ごま じゃが芋 砂糖 パン マヨネーズ	人参 玉葱 ピーマン にんにく マッシュルーム缶 パセリ ブロッコリー あおさ 胡瓜 果物	保育ミルク アメリカドック	
28日	土	ソース焼きそば ゆし豆腐 果物	豚肉 ゆし豆腐 牛乳	焼きそば 油 パン	人参 玉葱 キャベツ もやし ピーマン ねぎ 果物	保育ミルク 菓子パン	
30日	月	マーボー茄子丼 パンサンデー 冬瓜と小松菜のスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 ハム 卵 牛乳	米 押麦 油 春雨 砂糖 ごま さつま芋 小麦粉	なす 人参 ピーマン 長ねぎ にんにく しょうが もやし 胡瓜 冬瓜 小松菜 果物	保育ミルク ふかし芋	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。