

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	
1日	水	カレーライス ダイコンサラダ チンゲン菜スープ 果物	豚肉 卵 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 バター ふ 砂糖 油	人参 玉葱 セロリ ビーマン 大根 胡瓜 わかめ コーン缶 チンゲン菜 果物	保育乳 ココア蒸しパン	
2日	木	ひじきごはん 魚のオーロラソース焼 ナムル ゆし豆腐 果物	鶏肉 キング ゆし豆腐 卵 牛乳	米 油 マヨネーズ バター 砂糖 ごま さつま芋 小麦粉	ひじき 人参 ごぼう こんにゃく パセリ もやし こまつな 赤ビーマン ねぎ 果物	保育乳 大学芋	
3日	金	ミートスパゲティ チーズ ホウレン草コーンとえ 白菜スープ 果物	豚ひき肉 チーズ ベーコン さけ 豆乳	スパゲティ 小麦粉 油 米	セロリ 人参 玉葱 マッシュルーム ビーマン トマト缶 ほうれん草 えのき コーン缶 白菜 果物	保育乳 鮭おにぎり	
4日	土	豚井 ワカメスープ 果物	牛肉 卵 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ふ パン	玉葱 人参 白滝 しめじ わかめ 果物	保育乳 ぶどうパン	
6日	月	強化あわごはん チキン照焼 中華風野菜炒め 豆腐とワカメのみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 チーズ 牛乳	米 あわ 砂糖 油 じゃが芋 バター	しょうが 人参 玉葱 もやし キャベツ ビーマン わかめ ねぎ 果物	保育乳 ベークトポテト	
7日	火	麦ごはん 魚のケチャップ煮 ゆでブロッコリー ひじきの煮物 けんちん汁 果物	キング ちくわ 油揚げ 豚肉 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 バター	ブロッコリー ひじき 人参 なら こんにゃく 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ 果物	保育乳 パウンドケーキ	
8日	水	三枚肉そば かぼちゃの素揚げ お浸し 果物	三枚肉 かまぼ しらす 豆乳	沖繩そば 砂糖 油 米	ねぎ かぼちゃ ほうれん草 白菜 青のり 果物	保育乳 じゃこおにぎり	
9日	木	強化玄米ごはん さばの塩焼き 八宝菜 かき玉汁 果物	さば 豚肉 卵 ウインナー チーズ 牛乳	米 玄米 油 片栗粉 パン バター	しょうが 人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ えのき ねぎ ビーマン 果物	保育乳 ピザトースト	
10日	金	もずく井 ゴボウサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	豚ひき肉 卵 ちくわ 豆腐 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま マヨネーズ 小麦粉 油	もずく しょうが ビーマン 赤ビーマン ごぼう 人参 胡瓜 こまつな 長ねぎ 果物	保育乳 サーターアングアー	
11日	土	カレーピラフ 豆腐サラダ キャベツスープ 果物	鶏肉 豆腐 ベーコン 牛乳	米 油 バター マヨネーズ さつま芋	人参 玉葱 ビーマン ほうれん草 コーン缶 キャベツ えのき 果物	保育乳 ふかし芋	
13日	月	麦ごはん マーボー豆腐 パンサンスー 中華コーンスープ 果物	豆腐 豚ひき肉 ハム 煮干し 牛乳	米 押麦 砂糖 油 春雨 ごま 片栗粉 じゃが芋	人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ なら もやし 胡瓜 コーン缶 こまつな しめじ 果物	保育乳 ジャムサンド	
14日	火	強化玄米ごはん 煮付け カリカリ胡 瓜 ワカメスープ 果物	納豆 砂糖 三枚肉 生揚げ 卵 牛乳	米 玄米 砂糖 油 ふ ホットケーキMix	ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ 果物	保育乳 小倉ホットケーキ	
15日	水	雑穀ごはん 魚天ぷら 千切りイリチー じゃが芋みそ汁 果物	キング 卵 豚肉 豆乳 牛乳 きな粉	米 雑穀 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 芋くず	青のり 切干大根 昆布 人参 こんにゃく 玉葱 ほうれん草 果物	保育乳 くずもち	
16日	木	お弁当会 (お弁当たのしみだね!)					保育乳 甘辛だんご
17日	金	あわごはん チキンから揚げ スライストマト きんぴらごぼう レタススープ 果物	豚レバー 鶏肉 脱脂粉乳 卵 チーズ 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 ごま 砂糖 小麦粉 バター	トマト ごぼう 人参 レタス 玉葱 えのき わかめ 果物	保育乳 チーズラスク	
18日	土	肉うどん かぼちゃチーズサラダ 果物	豚肉 チーズ 牛乳	うどん 油 片栗粉 砂糖 マヨネーズ 米	玉葱 人参 キャベツ ねぎ かぼ ちゃ 胡瓜 果物	保育乳 菓子、ゼリー	
20日	月	親子丼 ひじきの中華和え 小松菜と厚揚げのみそ汁 果物	鶏肉 卵 ハム 生揚げ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま さつま芋	玉葱 人参 乾しいたけ ひじき チンゲン菜 胡瓜 もやし えのき 赤ビーマン こまつな 果物	保育乳 大学芋	
21日	火	強化あわごはん 鮭の照焼 大根そぼろ煮 そうめん汁 果物	さけ 鶏ひき肉 チーズ 卵 牛乳	米 あわ 油 砂糖 片栗粉 そうめん 小麦粉	大根 人参 なら 乾しいたけ ねぎ ほうれん草 果物	保育乳 ちんぴん	
22日	水	麦ごはん 揚げ出し豆腐 人参シシリ イナムドッチ 果物	豆腐 卵 豚肉 かまぼ きな粉 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 パン バター 砂糖	大根 人参 玉葱 なら 乾しいたけ こんにゃく ねぎ 果物	保育乳 アイスクリーム	
23日	木	(お誕生会)あわごはん 豆腐ハン バーグ ブロッコリー ポテトサラダ 野菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 卵 ベーコン ヨーグルト 牛乳	米 あわ パン粉 じゃが芋 マヨネーズ	ひじき 玉葱 ブロッコリー 人参 胡瓜 セロリ キャベツ 果物	保育乳 誕生ケーキ	
24日	金	黒米ごはん さばのみそ煮 ステック胡瓜 糸こんにゃくの野菜炒 め アーサ汁 果物	さば 豚肉 豆腐 金時豆	米 黒米 砂糖 油 押麦 黒糖	胡瓜 キャベツ 人参 玉葱 なら 白滝 あおさ 果物	保育乳 ぜんざい	
25日	土	ソース焼きそば チーズ ゆし豆腐 果物	豚肉 チーズ ゆし豆腐 牛乳	焼きそば 油 米 砂糖	人参 玉葱 キャベツ もやし ビーマン 赤ビーマン ねぎ 果物	保育乳 菓子パン	
27日	月	あわごはん ローストチキン スライス マト クープイリチー 豆腐と 白菜のみそ汁 果物	鶏肉 豚肉 豆腐 豚ひき肉 チーズ 牛乳	米 あわ 油 マヨネーズ コーンフレーク	トマト 昆布 乾しいたけ 人参 白菜 ねぎ かぼちゃ 玉葱 果物	保育乳 ごま菓子	
28日	火	(こいのぼりランチ)オムライス きびなご唐揚げ マカロニサラダ チンゲン菜スープ 果物	鶏肉 卵 きびなご 牛乳	米 押麦 バター 油 マカロニ マヨネーズ小麦粉	人参 玉葱 ビーマン 胡瓜 コーン缶 チンゲン菜 えのき 果物	保育乳 チョコチップスコーン	
29日	水	昭和の日 (公休日)					
30日	木	ハヤシライス コールスローサラダ ワカメスープ 果物	牛肉 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 バター油 マヨネーズ パン	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム缶 キャベツ コーン缶 わかめ 果物	保育乳 パンパディング	

☆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。