

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	金	玄米ごはん メンチカツ グリーンサラダ スープ 果物	豚ひき肉 卵 鶏 肉 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 じゃが芋 強力粉 黒糖	人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ いんげん こんにやく ほうれん草 えのき 果物	保育乳 菓子パン	
2日	土	豚丼 ゆし豆腐 果物	豚肉 卵 ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 バター	玉葱 人参 白滝 しめじ ねぎ 果物	保育乳 くんべん(市販)	
4日	月	みどりの日 (公休日)					
5日	火	子どもの日 (公休日)					
6日	水	振替休日 (公休日)					
7日	木	きのこカレー ひじきの中華和え ふのすまし汁 果物	鶏肉 ハム ツナ缶 チーズ 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 ふ パン マヨネーズ	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー しめじ えのき ひじき 胡瓜 もやし 赤ピーマンチンゲン菜果物	保育乳 ツナコーンサンド	
8日	金	強化あわごはん 魚のケチャップ煮 カリカリ胡瓜 ゴーヤーチャンプルー そうめん汁 果物	キング 豆腐 ツナ缶 卵 粉チーズ 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 そうめん 砂糖 バター 小麦粉	胡瓜 にかがり 人参 玉葱 乾しいたけ ねぎ 果物	保育乳 チーズラスク	
9日	土	ナポリタンスパゲティ アーサ汁 果物	豚肉 チーズ 豆腐 牛乳	スパゲッティ 油	人参 玉葱 キャベツ ピーマン マッシュルーム缶 あおさ 果物	保育乳 菓子パン	
11日	月	雑穀ごはん 鶏の照り焼き ゆでブロッコリー パパイアイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	鶏肉 ベーコン 豆腐 卵 牛乳	米 雑穀 砂糖 油 小麦粉	にんにく ブロッコリー パパイア 人参 ひじき こまつな 長ねぎ かぼちゃ 果物	保育乳 ゴマ菓子	
12日	火	野菜肉そば きびなごのカレー揚げ もずくの酢の物 果物	豚肉 きびなご ツナ缶 豆乳	沖縄そば 油 片栗粉 砂糖 米	人参 キャベツ きくらげ もずく 胡瓜 のり 果物	保育乳 梅ゆかりおにぎり	
13日	水	タコライス コボウサラダ コーンスープ 果物	豚ひき肉 チーズ ちくわ 卵 牛乳	米 油 ごま マヨネーズ 黒糖 小麦粉	セロリ 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 コーン缶 キャベツ 果物	保育乳 ちんびん	
14日	木	強化玄米ごはん 魚の甘酢焼き フーイリチー もずくスープ 果物	魚 ツナ缶 卵 豆 腐 牛乳	米 玄米 砂糖 片栗粉 油 車ふ パンバター ジャム	人参 もやし キャベツ にら もずく ねぎ 果物	保育乳 ジャムサンド	
15日	金	麦ごはん 豆腐の野菜あんかけ かまぼこ入りケーアフリチー レバーのおつゆ 果物	豆腐 かまぼこ 豚レバー 豚肉 ヨーグルト卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 バター ホットケーキMix	えのき 赤ピーマン ピーマン 昆布 乾しいたけ こんにやく 人参 大根 にら にんにく 果物	保育乳 焼きヨーグルトケーキ	
16日	土	ケチャップライス カリカリ胡瓜 レタススープ 果物	ウインナー 豆腐 牛乳	米 バター マヨネーズ	人参 玉葱 ピーマン コーン缶 胡瓜 山海節 レタス えのき わか め 果物	保育乳 チーズ、菓子	
18日	月	あわごはん 肉じゃがが 納豆和え 大根のみそ汁 果物	豚肉 納豆 油揚げ おから 卵 牛乳	米 あわ じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 バター ごま	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん 白滝 こまつな のり 大根 わかめ ねぎ 果物	保育乳 チョコチップスコーン	
19日	火	強化玄米ごはん きびなご唐揚げ かぼちゃのそぼろ煮 そうめん汁 果物	きびなご 鶏ひき肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 そうめん パン バター	かぼちゃ 玉葱 いんげん 乾しいたけ ねぎ 果物	保育乳 レモンラスク	
20日	水	ミートスパゲティ 小松菜マヨネーズ和え ニラ卵スープ 果物	豚ひき肉 ちくわ 卵 しらす 豆乳	スパゲッティ 油 マヨネーズ 米 砂糖	人参 玉葱 しめじ えのき マツ シュルーム缶 こまつな もやし ニラ 果物	保育乳 じゃこおにぎり	
21日	木	雑穀ごはん さばの甘辛煮 厚揚げのみそ炒め チンゲン菜スープ 果物	さば 生揚げ 豚肉 牛乳	米 雑穀 砂糖 油 ふ さつま芋 バター 砂糖	玉葱 にんにく キャベツ 人参 たけのこ ピーマン チンゲン菜 果物	保育乳 大学芋	
22日	金	セーフアン マカロニサラダ 果物	鶏ささみ 卵 ハム チーズ 牛乳	米 油 マカロニ 砂糖 マヨネーズ じゃが芋	人参 からし菜 タケノコ 乾しいた け 胡瓜 玉葱 果物	保育乳 ベークドポテト	
23日	土	ハヤシライス ワカメスープ 果物	牛肉 牛乳	米 押麦じゃが芋 小麦粉 バター油 砂糖 ごま ふ	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム缶 わかめ 果物	保育乳 タンナファクルー	
25日	月	黒米ごはん 鶏肉のさっぱり煮 豆腐チャンプルー なすのみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 ツナ缶 油揚げ きな粉 牛乳	米 黒米 油 砂糖 芋くず 黒糖	しょうが にんにく 人参 もやし キャベツ ピーマン なす 玉葱 ねぎ 果物	保育乳 くずもち	
26日	火	玄米ごはん さんまのカルパッチョ きんぴらごぼう イナムドゥッチ 果物	さんま 豚肉 かまぼこ あずき 金時豆 りょうとう	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ごま 押麦 黒糖	パプリカ 胡瓜 玉葱 ごぼう 人参 こんにやく 乾しいたけ ねぎ 果物	保育乳 ぜんざい	
27日	水	ロールパン ハンバーグ スライストマト ブロッコリーサラダ パンパキンスープ 果物	豚ひき肉 卵 鶏ひき肉ベーコン 牛乳 豆乳	パン 片栗粉 マヨネーズ バター 米 ごま	玉葱 ごぼう ねぎ ひじき トマト ブロッコリー マッシュルーム缶 コーン缶 かぼちゃ セロリ 果物	保育乳 ワカメおにぎり	
28日	木	(お誕生会)ふりかけごはん 豚カツ ブロッコリー パパイアごま和 え キャベツスープ ヨーグルト	豚肉 卵 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖	ブロッコリー パパイア 胡瓜 赤ピーマン キャベツ しめじ 人参 果物	保育乳 誕生ケーキ	
29日	金	強化あわごはん 酢豚 からしな和え 春雨ワカメスープ 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 加糖練乳 牛乳	米 あわ じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 春雨 小麦粉	人参 玉葱 たけのこ ピーマン 乾しいたけ からしな わかめ 生しいたけ 果物	保育乳 ココア蒸しパン	
30日	土	焼うどん 胡瓜とワカメの和え物 ゆし豆腐 果物	豚肉 しらす ゆし豆腐 牛乳	うどん 油 砂糖	人参 玉葱 キャベツ 乾しいたけ パプリカ きゅうり わかめ ねぎ のり 果物	保育乳 菓子、チーズ	

☆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。