

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	月	三色丼 ナムル 豆腐とワカメのみそ汁 果物	鶏ひき肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま さつま芋 油	人参 もやし こまつな 赤ピーマン わかめ ねぎ 果物	保育乳 ゴマ菓子	
2日	火	強化玄米ごはん さばのみそ煮 筑前煮 そうめん汁 果物	さば 鶏肉 卵 牛乳	米 玄米 砂糖 じゃが芋 油 そうめん ホットケーキMix	しょうが 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 ねぎ 小松菜 果物	保育乳 グリーンケーキ	
3日	水	三枚肉そば 干大根サラダ 果物 切	三枚肉 かまぼこ 卵 油揚げ 保育 乳	沖縄そば 砂糖 片栗粉 油 ごま 米	人参 ねぎ にがり 切干大根 胡瓜 ひじき 果物	保育乳 ひじきおにぎり	
4日	木	強化あわごはん 鮭の照焼 八宝菜 ホウレン草のみそ汁 果物	鮭 豚肉 豆腐 ウインナー 牛乳	米 あわ 油 片栗粉 パン マヨネーズ	人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ ほうれん草 長ねぎ 胡瓜 果物	保育乳 アメリカンドック	
5日	金	チキンカレー じゃこサラダ ふのすまし汁 果物	鶏肉 しらす 卵 ツナ缶 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 ふ	人参 玉葱 ブロッコリー セロリ マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 コーン缶 チンゲン菜 果物	保育乳 ちんびん	
6日	土	ガーリックチャーハン 豆腐サラダ 白菜スープ 果物	豚肉 豆腐 ベーコン 牛乳	米 押麦 マヨネーズ さつま芋	にんにく 人参 玉葱 ピーマン ほうれん草 コーン缶 白菜 果物	保育乳 ふかし芋	
8日	月	強化あわごはん チキンマーレード 煮 ゴーヤと麩の炒め煮 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 卵 牛乳	米 あわ 油 車ふ 小麦粉 バター オートミール 黒糖	人参 玉葱 にがり 冬瓜 わかめ ねぎ 果物	保育乳 チョコチップスコーン	
9日	火	強化玄米ごはん 魚フライタルタル ソース クープイリチー レタススープ 果物	キング 卵 豚肉 豚ひき肉 チーズ 牛乳	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ	ピクルス 赤ピーマン 黄ピーマン 昆布 乾しいたけ 人参こんにゃく レタス 玉葱 えのき かぼちゃ果物	保育乳 卵サンド	
10日	水	なすのミートスパゲティ チーズ ブロッコリーじゃこ和え チンゲン菜のかき玉汁 果物	豚ひき肉 チーズ しらす干 卵 ツナ缶 保育乳	スパゲッティ 油 ごま 砂糖 米	人参 玉葱 乾しいたけ なす しめじ トマト缶 ブロッコリー チンゲン菜 のり 果物	保育乳 鮭おにぎり	
11日	木	お弁当会 (お弁当のしみだね!)					保育乳 甘辛だんご
12日	金	あわごはん 鶏肉のカレー風味揚げ ゆでブロッコリー マカロニサラダ 野菜スープ 果物	鶏肉 ベーコン 卵 保育乳	米 あわ 片栗粉 油 マカロニ砂糖 マヨネーズ小麦粉	ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン缶 セロリ 玉葱 キャベツ 果物	保育乳 ポーポー	
13日	土	野菜じゅういし ゴボウサラダ 果物	豚肉 卵 ちくわ 牛乳	米 砂糖 油 ごま マヨネーズ	大根 小松菜 ネギ 大豆 ごぼう 人参 胡瓜 果物	保育乳 スナックパン	
15日	月	雑穀ごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリー かぼちゃチーズサラダ 白菜のみそ汁 果物	豚ひき肉 豆腐 卵 チーズ 油揚げ 牛乳	米 雑穀米 マヨ ネーズ バター ホットケーキMix	乾しいたけ 人参 玉葱 れんこん ピーマン ブロッコリー かぼちゃ 胡瓜 白菜 えのき ねぎ 果物	保育乳 ココア蒸しケーキ	
16日	火	強化玄米ごはん きびなごのマリネ 千切りイリチー 中華コンソープ 果物	きびなご 豚肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 うどん	胡瓜 玉葱 トマト 切干大根 昆布 人参 こんにゃく コーン缶 こまつな しめじ ピーマン 果物	保育乳 きなこ棒	
17日	水	ロールパン 豚肉のシチュー にらたま オクラとトマトのサラダ 果物	豚肉 豆腐 卵 豆腐 しらす 牛乳	パン じゃが芋 バター 油 米 ごま	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー コーン缶 にら オクラ トマト 胡瓜 からしな 梅干し 果物	保育乳 梅青菜おにぎり	
18日	木	麦ごはん 魚のオーロラソース焼き ひじきの煮物 豚汁 果物	キング ちくわ 油揚げ 豚肉 卵 牛乳	米 押麦 バター マヨネーズ 砂糖 さつま芋 小麦粉	パセリ ひじき 人参 にら 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ 果物	保育乳 くずもち	
19日	金	強化あわごはん 煮付け カリカリ胡 瓜 ワカメスープ 果物	三枚肉 生揚げ ヨーグルト 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ コーンフレーク	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ 果物	保育乳 フルーツヨーグルト	
20日	土	すいとん ポテトサラダ 果物	豚肉 卵 ハム 保育乳	小麦粉 ジャガイモ マヨネーズ	大根 人参 シイタケ 小松菜 胡瓜 果物	保育乳 菓子パン	
22日	月	麦ごはん マーボー豆腐 ハリハリ大根 チンゲン菜スープ 果物	豆腐 豚ひき肉 鮭 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ふ	人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ にら にんにく しょうが 切干大根 チンゲン菜 のり 果物	保育乳 大学いも	
23日	火	慰霊の日 (休園)					
24日	水	黒米ごはん 揚げ出し豆腐 人参シシリ イナムドゥチ 果物	豆腐 卵 豚肉 かまぼこ 金時豆 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 押麦 黒糖 砂糖	大根 人参 玉葱 にら 乾しいたけ こんにゃく ねぎ 果物	保育乳 アイスクリーム	
25日	木	(お誕生会)ドライカレー 粉ふき芋 ホウレン草コーンとええ アーサ汁 ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油	人参 玉葱 ピーマン パセリ マッシュルーム缶 ほうれん草 えのき コーン缶 あおさ 果物	保育乳 誕生ケーキ	
26日	金	強化あわごはん さんまの揚げ煮 こんにゃくの野菜炒め 大根のみそ汁 果物	さんま 豚肉 油揚げ 牛乳	米 あわ 砂糖 黒糖 油 パン バター ごま	梅干し キャベツ 人参 玉葱 にら こんにゃく 大根 わかめ ねぎ 果物	保育乳 ジャムサンド	
27日	土	沖縄風焼きそば チーズ 昆布即席漬け ゆし豆腐 果物	豚肉 チーズ ゆし豆腐 しらす 牛乳	沖縄そば 油 砂糖 米	人参 キャベツ もやし ピーマン 乾しいたけ 昆布 赤ピーマン ねぎ 青のり 果物	保育乳 じゃこおにぎり	
29日	月	牛丼 ゴーヤツナサラダ 冬瓜とワカメのスープ 果物	牛肉 卵 ツナ缶 牛乳	米 押麦 砂糖 油 マヨネーズ 小麦粉 さつま芋	人参 玉葱 白滝 しめじ 苦瓜 キャベツ コーン缶 冬瓜 わかめ 果物	保育乳 芋蒸しカステラ	
30日	火	強化玄米ごはん 鮭のムニエル シャキシャキ炒め 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	さけ ベーコン 豆腐 きなこ 牛乳	米 玄米 小麦粉 バター 油 パン 砂糖	もやし ごぼう 人参 ピーマン こまつな 長ねぎ 果物	保育乳 パンピング	

☆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。