

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	土	ソース焼きそば カリカリ胡瓜 ゆし豆腐 果物	豚肉 ゆし豆腐 さけ 牛乳	焼きそば 油 米	人参 玉葱 キャベツ もやし ピーマン 赤ピーマン 乾しいたけ 胡瓜 ねぎ のり 果物	保育ミルク 菓子パン	
3日	月	雑穀ごはん 豚肉焼しゅうが焼き ゆでブロッコリー 人参シリシリ なすと豆腐のみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 雑穀 砂糖 油 さつま芋 バター 砂糖	にんにく ブロッコリー 人参 玉葱 にら なす えのき ねぎ 果物	保育ミルク スイートポテト	
4日	火	強化玄米ごはん きびなごの揚げ煮 冬瓜そぼろ煮 ふのすまし汁 果物	きびなご 鶏ひき肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ふ パン バター砂糖	冬瓜 人参 玉葱 乾しいたけ ねぎ チンゲン菜 果物	保育ミルク ラスク	
5日	水	三枚肉そば かぼちゃの煮物 ひじきの中華和え 果物	三枚肉 かまぼこ ハム ツナ缶 牛乳	沖縄そば 砂糖 ごま 米	ねぎ かぼちゃ ひじき 胡瓜 もやし 赤ピーマン のり 果物	保育ミルク 鮭おにぎり	
6日	木	強化あわごはん 魚天ぶら 筑前煮 アーサ汁 果物	キング 卵 鶏肉 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 あわ 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 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 こんにやく いんげん あおさ キャベツ ねぎ果物	保育ミルク あんぱん	
7日	金	チキンカレー ゴーヤーツナサラダ ワカメスープ 果物	鶏肉 ツナ缶 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 ふ マヨネーズ 黒糖	人参 玉葱 ブロッコリー セロリ マッシュルーム缶 苦瓜 キャベツ コーン缶 わかめ 果物	保育ミルク 黒糖アガラサー	
8日	土	くふあじゅうしい 豆腐サラダ そうめん汁 果物	豚肉 豆腐 チーズ 牛乳	米 押麦 油 マヨネーズ そうめんグラッカー	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ ほうれん草 コーン缶 果物	保育ミルク ジャムサンド	
10日	月	山の日 (休園)					
11日	火	強化あわごはん チキンマーマレード 煮 ゴーヤーチャンプルー 冬瓜とワカメのスープ 果物	鶏肉 ツナ缶 卵 脱脂粉乳 牛乳	米 あわ 油 バ ター 砂糖 小麦粉	人参 玉葱 にがうり 冬瓜 わかめ 果物	保育乳 スコーン	
12日	水	強化玄米ごはん ワカサギのマリネ 千切りイリチー へちまと豆腐のみそ汁 果物	ワカサギ 豚肉 豆腐 ヨーグルト 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 コーンフレーク	赤ピーマン 黄ピーマン 胡瓜 玉葱 切干大根 昆布 こんにやくへ ちま 果物	保育ミルク フルーツヨーグルト	
13日	木	強化あわごはん 納豆 酢豚 春雨スープ 果物	豚肉 納豆 ウインナー 牛乳	米 あわ じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 春雨 パンマヨネーズ	長ネギ 人参 玉葱 たけのこ ピーマン 乾しいたけ チンゲン菜 えのき 胡瓜 果物	保育ミルク アメリカンドッグ	
14日	金	きのごスパゲティ ブロッコリーサラダ トマトと卵のスープ 果物	豚肉 ベーコン 卵 しらす 牛乳	スパゲッティ 油 マヨネーズ 米 砂糖	人参 玉葱 パプリカ しめじ えのきマッシュルーム缶 コーン缶 ブロッコリー トマト ねぎ 果物	保育ミルク じゃこおにぎり	
15日	土	麦ごはん マーボーなす ハリハリ大根 冬瓜と小松菜のスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米 押麦 油 砂糖 さつま芋	なす 人参 ピーマン 長ねぎ にんにくしょうが 切干大根 冬瓜 小松菜 果物	保育ミルク 菓子、ゼリー	
17日	月	ビビンバ 春雨の酢の物 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 卵 ちくわ 豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま 油 春雨 ホットケーキMix	もやし 小松菜 にんにくしょうが 胡瓜 きくらげ 人参 わかめ ねぎ 果物	保育ミルク ちんびん	
18日	火	ごはん 魚の黄金焼き オクラとトマトのサラダ パンキンスープ 果物	キング 粉チーズ 牛乳 生クリーム 鶏肉 卵	米 パン粉 油 バ ター パン	コーン缶 パセリ オクラ トマト 胡瓜 かぼちゃ セロリ 玉葱 人参 乾しいたけ ねぎ 果物	保育ミルク 卵サンド	
19日	水	麦ごはん 煮付け ゴーヤーとパンの和え物 ワカメスープ 果物	三枚肉 生揚げ 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ふ さつま芋 小麦粉	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 にがうり わかめ 果物	保育ミルク ふかし芋	
20日	木	黒米ごはん さんまの蒲焼 パパイアイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	さんま ベーコン 豆腐 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 砂糖	パパイア 人参 ひじき こまつな 長ねぎ 果物	保育ミルク オレンジゼリー グラッカー	
21日	金	タコライス ゴボウサラダ チンゲン菜とえのきのスープ 果物	豚ひき肉 チーズ ちくわ 牛乳 きな粉	米 油 ごま マヨネーズ 砂糖 芋くず タビオカ	セロリー 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 チンゲン菜 えのき 果物	保育ミルク くずもち	
22日	土	きつねうどん カリカリ煮干し 果物	油揚げ 煮干し 牛乳	うどん 砂糖 ごま	長ネギ、人参、小松菜、きゅうり 果物	保育ミルク ゆかりおにぎり	
24日	月	強化あわごはん 鶏肉ごま風味焼き スライストマト シャキシャキ炒め 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 ベーコン 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 ごま 油 小麦粉	トマト もやし ごぼう 人参 ピーマン 冬瓜 わかめ ねぎ 果物	保育ミルク サーターアンダギー	
25日	火	カレーピラフ 魚のマヨネーズ焼き からしな和え 白菜スープ 果物	鶏肉 キング 豆腐 ツナ缶 ベーコン 牛乳	米 油 バター 小麦粉 パン	人参 玉葱 ピーマン からしな 白菜 果物	保育ミルク ジャムサンド	
26日	水	麦ごはん 鶏肉の香味揚げ 中華風 野菜炒め かき玉汁 果物	鶏肉 卵 ゼラチン 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖	しょうが にんにく 玉葱 もやし キャベツ ピーマン えのき ねぎ 果物	保育ミルク アイスクリーム、 玄米フレーク	
27日	木	(お誕生会)あわごはん 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ 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 マカロニ マヨネーズ	ひじき 玉葱 ブロッコリー 人参 コーン缶 胡瓜 セロリー キャベツ 果物	保育ミルク 誕生ケーキ	
28日	金	冷やし中華 鮭のキャロット焼き ゴーヤー梅肉和え 果物	ハム 卵 さけ 牛乳	中華めん 油 砂糖 マヨネーズ じゃが芋 米	胡瓜 わかめ 人参 にがうり 青菜 果物	保育ミルク 青菜おにぎり	
29日	土	豚井 おくら和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 パン	人参 玉葱 しめじ 白滝 オクラ 胡瓜 わかめ ねぎ 果物	保育ミルク 菓子パン	
31日	月	ハヤシライス 切干大根サラダ チンゲン菜スープ 果物	牛肉 卵 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 セロリー いんげん マッシュルーム缶 切干大根 胡瓜 チンゲン菜 果物	保育ミルク ココア蒸しパン	

☆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。