

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	焼肉丼 ダイコンサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 煮干し 牛乳	米 砂糖 油 じゃが芋 ごま	人参 玉葱 しめじ ピーマン 大根 胡瓜 わかめ コーン缶 こまつな 長ねぎ 青のり 果物	保育乳 ベークドポテト	
2日	火	(節分メニュー)ピラフ チ キンから揚げ 三色和え 春雨ワカメスープ 果物	ウインナー 鶏肉 おから 卵 牛乳	米 バター片栗粉 油 マヨネーズ 春雨小麦粉バター	人参 玉葱 マッシュルーム缶 ピーマン ほうれん草 もやし わかめ 生しいたけ 果物	保育乳 ゴマ菓子	
3日	水	ごはん 鯖塩焼き ステーキ胡瓜 ひじきの煮物 けんちん汁 果物	さば ちくわ 油揚げ 豚肉 卵 練乳 牛乳	米 玄米 砂糖 油 小麦粉	しょうが きゅうり ひじき 人参 にら 白滝 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ 果物	保育乳 黒糖蒸しパン	
4日	木	きのこカレー 切干大根サラダ ふのすまし汁 フルーツヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ごま ふ パン バター	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー しめじ えのき マッシュルーム缶 切干大根胡瓜チンゲン菜 果物缶	保育乳 卵サンド	
5日	金	野菜肉そば きびなご唐揚げ からしな和え 果物	豚肉 きびなご 豆腐 ツナ缶 油揚げ 豆乳	沖縄そば 油 片栗粉 米 砂糖	人参 キャベツ きくらげ からしな ひじき 果物	保育乳 じゅうしいおにぎり	
6日	土	親子丼 昆布即席漬け 白菜みそ汁 果物	鶏肉 卵 豆腐 牛乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉 パン	玉葱 人参 いんげん 昆布 白菜 ねぎ 果物	保育乳 菓子パン	
8日	月	ごはん 豚肉しょうが焼 ゆでブロッコリー 人參シリシ なすと豆腐のみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 きな粉 牛乳	米 雑穀 砂糖 油 芋くず 黒糖	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	保育乳 くずもち	
9日	火	黒米ごはん 魚フライタルタルソース ほうれん草ときのこのソテー パンパキンスープ 果物	チーズ キング 卵 ベーコン 鶏肉 牛乳	パン 小麦粉 油 パン粉 マヨネーズ バター 米	ビクルス ピーマン ほうれん草 えのき しめじ かぼちゃ セロリ 玉葱 もずく 人参 ねぎ 果物	保育ミルク ふかし芋	
10日	水	ごはん 納豆 煮付け ワカメスープ 果物	納豆 三枚肉 生揚げ チーズ 卵 牛乳	米 玄米 砂糖 油 ふ 小麦粉	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 わかめ 果物	保育乳 みかんゼリー せんべい	
11日	木	建国記念の日 (休園)					
12日	金	(旧正月)黒米ごはん さばのカレー焼き 中華風野菜炒め イナムドゥッチ 果物	さば 豚肉 かまぼこ 牛乳	米 黒米 小麦粉 油 田芋 さつま芋 砂糖	人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン 乾しいたけ こんにゃく ねぎ 果物	保育乳 サーターアンダギー	
13日	土	肉うどん かぼちゃサラダ ハリハリ大根 果物	豚肉 チーズ さけ 牛乳	うどん 油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 米	玉葱 人参 キャベツ 乾しいたけ ねぎ かぼちゃ 胡瓜 切干大根 のり 果物	保育乳 鮭おにぎり	
15日	月	強化あわごはん マーボー豆腐 さつま芋のバター煮 大根のみそ汁 果物	豚肉 豆腐 卵 油揚げ 牛乳	米 あわ 砂糖 油 さつま芋 バター 小麦粉	白菜 玉葱 人参 えのき ほうれん草 大根 わかめ ねぎ 果物	保育乳 チョコマフィン	
16日	火	くふあじゅうしい 鮭のキャロット焼き ナムル そうめん汁	豚肉 さけ 卵 牛乳	米 押麦 油 マヨネーズ ごま そうめん パン バター	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ もやし こまつな 赤ピーマン 果物	保育乳 パンパディング	
17日	水	ごはん さばの中華焼き 筑前煮 豆腐とワカメのみそ汁 果物	さば 鶏肉 豆腐 牛乳	米 玄米 砂糖 じゃが芋 油 ごま	玉葱 にんにく 人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ 果物 いんげん わかめ ねぎ かぼちゃ	保育乳 大学芋	
18日	木	お弁当会 (お弁当たのしみだね!)					
19日	金	ミートスパゲティ ブロッコリーじゃこ和え 白菜スープ 果物	豚ひき肉 しらす干し ベーコン 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 ごま 砂糖 米	人参 セロリ 玉葱 ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 ブロッコリー 白菜 小松菜 果物	保育乳 小松菜おにぎり	
20日	土	牛丼 もずくの酢の物 ゆし豆腐 果物	牛肉 卵 ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 さつま芋	玉葱 人参 しめじ もずく 胡瓜 ねぎ 果物	保育乳 菓子、ゼリー	
22日	月	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 ホウ レン草のみそ汁 果物	チーズ 鶏肉 ベーコン 豆腐 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 ごま 油 さつま芋 小麦粉	トマト もやし ごぼう 人参 ピーマン ほうれん草 長ねぎ 果物	保育乳 芋くじ天ぶら	
23日	火	天皇誕生日 (休園)					
24日	水	ごはん かぼちゃシチュー ニラ入り卵焼き コールスローサラダ 果物	鶏肉 牛乳 卵 きな粉	米 玄米 バター じゃが芋 マカロニ マヨネーズ パン	人参 玉葱 かぼちゃ セロリ いんげん ひじき キャベツ 胡瓜 コーン缶 果物	保育乳 アイスクリーム	
25日	木	(お誕生会)ごはん ハンバーグ 粉ふき芋 ほうれん草コーン和え ミネステローネ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 卵 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	米 パン粉 油 じゃが芋 マカロニ	玉葱 乾しいたけ ひじき パセリ ほうれん草 えのき コーン缶 人参 トマト缶 キャベツ 果物	保育乳 誕生ケーキ	
26日	金	あわごはん 魚のマヨネーズ焼き 厚揚げのみそ炒め チンゲン菜とえのきのスープ 果物	さけ 生揚げ 豚肉 卵 ベーコン 牛乳	米 あわ 小麦粉 バター 油 砂糖	キャベツ 人参 たけのこ ピーマン チンゲン菜 えのき ねぎ 果物	保育乳 人参カップケーキ	
27日	土	沖縄風焼きそば 胡瓜とワカメの和え物 豆腐のすまし汁 果物	豚肉 しらす 豆腐 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 きゅうり わかめ こまつな のり 果物	保育乳 梅おにぎり	

☆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。