

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	木	チキンカレー じゃこサラダ ワカメスープ 果物	鶏肉 しらす きな粉 牛乳	米 押麦じゃが芋 油 小麦粉 ふ パン パター砂糖	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 赤ピーマン わかめ 果物	保育乳 ジャムサンド	
2日	金	あわごはん 魚のケチャップ煮 ジャーマンポテト 大根のみそ汁 果物	キング ベーコン 油揚げ 脱脂粉乳 卵 牛乳 チーズ	米 あわ 片栗粉 油 じゃが芋バター ホットケーキMix	玉葱 大根 人参 ほうれん草 果物	保育乳 チーズスコーン	
3日	土	麦ごはん マーボー豆腐 キャベツのゆかり和え チンゲン菜とえのきのスープ 果物	豆腐 豚ひき肉 鮭 牛乳	米 押麦 油 砂糖	人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ にら キャベツ チンゲン菜 えのき のり 果物	保育乳 鮭おにぎり	
5日	月	あわごはん 鶏肉のさっぱり煮 中華風野菜炒め 豆腐とワカメのみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 生クリーム 牛乳	米 あわ 油 砂糖 さつま芋 パター	人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン わかめ ねぎ 果物	保育乳 アメリカンドッグ	
6日	火	くふあじゅうしい 鮭のキャロット焼き ナムル ゆし豆腐 果物	豚肉 さけ ゆし豆腐 きな粉 牛乳	米 押麦 油 マヨネーズ 砂糖 ごま パン	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 クリームパン	
7日	水	ミートスパゲティ ホウレン草コーンとえのき 白菜スープ 果物	豚ひき肉 ベーコン しらす 牛乳	スパゲッティ 小麦粉 油 米	セロリ 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 ほうれん草 えのき 白菜 果物	保育乳 じゃこおにぎり	
8日	木	おべんとう会 (たのしみだね!)					保育乳 パウンドケーキ
9日	金	麦ごはん かぼちゃシチュー チーズ入り卵焼き コールスローサラダ 果物	鶏肉 牛乳 卵 生クリーム チーズ きな粉	米 押麦 じゃが芋 バター マカロニ 油 マヨネーズ	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 くずもち	
10日	土	豚井 からしな和え 大根のみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 ツナ缶 油揚げ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 さつま芋	玉葱 人参 しめじ からしな 大根 わかめ ねぎ 果物	保育乳 菓子パン	
12日	月	強化あわごはん 豚肉の生姜焼き フーリチー なすのみそ汁 果物	チーズ 豚肉 ツナ缶 卵 豆腐 牛乳	米 あわ 車ふ 油 砂糖 ごま	人参 もやし キャベツ ピーマン なす ねぎ かぼちゃ 果物	保育乳 大学芋	
13日	火	ドライカレー 粉ふき芋 ブロッコリーじゃこ和え チンゲン菜スープ 果物	豚ひき肉 しらす 卵 牛乳	米 押麦 ごま じゃが芋 砂糖 ふ 小麦粉 油	人参 玉葱 ピーマン にんにく マッシュルーム缶 パセリ ブロッコリー チンゲン菜 果物	保育乳 ココア蒸しパン	
14日	水	(浜下り)黒米ごはん 鯖味噌煮 筑前煮 アーサ汁 果物	キング 鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 黒米 砂糖 じゃが芋 油 小麦粉	人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ こんにゃく いんげん あおさ 果物	保育乳 サーターアランダギー	
15日	木	ごはん 納豆 煮付け ワカメスープ 果物	納豆 三枚肉 生揚げ 卵 牛乳	米 玄米 砂糖 油 ふ パン バター	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 パンプディング	
16日	金	野菜肉そば きびなご唐揚げ 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 青菜おにぎり	
17日	土	ひじきチャーハン かぼちゃサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米 押麦 じゃが芋 マヨネーズ	ひじき 人参 玉葱 ピーマン かぼちゃ 胡瓜 こまつな 長ねぎ 果物	保育乳 タンナファクルー	
19日	月	もずく丼 豆腐サラダ 白菜のみそ汁 果物	豚ひき肉 卵 豆腐 煮干し 牛乳	米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 油 じゃが芋 ごま	もずく ピーマン 赤ピーマン ほうれん草 人参 コーン缶 白菜 しめじ ねぎ 青のり 果物	保育乳 ごま菓子	
20日	火	ごはん 魚フライ ポテマカサラダ ミネステローネ 果物	さけ ベーコン 豆乳	パン 小麦粉 米 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ パターごま	人参 胡瓜 玉葱 トマト缶 キャベツ わかめ 果物	保育乳 ワカメおにぎり	
21日	水	麦ごはん レパニラ炒め キャベツ塩昆布和え コーンスープ 果物	豚レバー 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ごま マヨネーズ	しょうが にんにく ニラ もやし 人参 キュウリ キャベツ コーン缶 果物	保育乳 アイスクリーム	
22日	木	(お誕生会)あわごはん 豆腐ハンバーグ ゴボウサラダ 春雨スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 卵 ツナ缶 牛乳 ヨーグルト	米 あわ パン粉 マヨネーズ 春雨	ひじき 玉葱 ブロッコリー ごぼう 人参 胡瓜 チンゲン菜 えのき 果物	保育乳 誕生ケーキ	
23日	金	強化玄米ごはん さばのカレー焼き ひじきの煮物 豚汁 果物	さば ちくわ 油揚げ 豚肉 金時豆	米 玄米 小麦粉 油 砂糖 押麦 黒糖	ひじき 人参 にら こんにゃく 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ 果物	保育乳 ゴマクッキー	
24日	土	焼きうどん 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 米	人参 玉葱 キャベツ 乾しいたけ ピーマン 赤ピーマン 胡瓜 わかめ ねぎ のり 果物	保育乳 梅おにぎり	
26日	月	強化あわごはん 鶏すき風煮 かぼちゃの煮物 大根のみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 油揚げ 卵 ツナ缶 牛乳	米 あわ 砂糖 油 小麦粉	白菜 玉葱 人参 生しいたけ こまつな かぼちゃ 大根 わかめ ねぎ もずく 果物	保育乳 ちんびん	
27日	火	雑穀ごはん うじら豆腐 人参シリシリ イナムドッチ 果物	豆腐 卵 豚肉 かまぼこ 牛乳	米 雑穀 片栗粉 油 パン パター 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 ラスク	
28日	水	チキンライス きびなごのカレー揚げ マカロニサラダ ほうれん草スープ 果物	鶏肉 鶏卵 きびなご 豆腐 牛乳	米 押麦 パター 油 片栗粉小麦粉 マカロニ マヨネーズ	人参 玉葱 ピーマン 胡瓜 コーン缶 ほうれん草 果物	保育乳 チョコマフィン	
29日	木	昭和の日 (休園)					
30日	金	ハヤシライス ひじきの中華和え チンゲン菜スープ 果物	牛肉 ハム 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 パター油 ごま ふ さつま芋	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム缶 ひじき 胡瓜 もやし ピーマンチンゲン菜 果物	保育乳 スイートポテト	

☆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。