

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	強化玄米ごはん 魚天ぷら 糸こんにゃくの野菜炒め 冬瓜のみそ汁 果物	キング 卵 豚肉 粉チーズ 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 バター 砂糖	青のり キャベツ 人参 玉葱 にら 白滝 冬瓜 わかめ ねぎ 果物	保育乳 ちんびん	
2日	金	三枚肉そば かぼちゃ煮付け コールスローサラダ 果物	三枚肉 かまぼこ ツナ缶 豆乳	沖繩そば 砂糖 ごま マヨネーズ 米	ねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり コーン缶 のり 果物	保育乳 しらすおにぎり	
3日	土	チャーハン 小松菜マヨネーズ和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 ちくわ 豆腐 卵 牛乳	米 押麦 黒糖 マヨネーズ 油	人参 玉葱 ビーマン 小松菜 もやし わかめ ねぎ 果物	保育乳 菓子パン	
5日	月	強化あわごはん 鶏肉照焼き ゴーヤーチャンプルー 小松菜とふのみそ汁 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 卵 生クリーム 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ さつま芋 バター	にんにく にがうり 人参 玉葱 小松菜 果物	保育乳 スイートポテト	
6日	火	強化玄米ごはん きびなごのカレー揚げ 昆布即席揚げ 冬瓜そばろ煮 アーサ汁 果物	きびなご 鶏挽肉 豆腐 きな粉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 パン バター	昆布 赤ビーマン 冬瓜 人参 玉葱 乾しいたけ ねぎ あおさ 果物	保育乳 ジャムサンド	
7日	水	(七タメニュー)冷やし中華 さつま芋から揚げ からし菜和え 果物	ハム 卵 豆腐 ツナ缶 牛乳 チーズ	中華めん 油 砂糖	胡瓜 わかめ 人参 からしな カボチャ 果物	保育乳 チョコチップクッキー	
8日	木	おべんとう会 (たのしみだね!)					保育乳 きな粉だんご
9日	金	夏野菜のカレー ジャコサラダ ワカメスープ 果物	豚肉 しらす 卵 牛乳	米 押麦 油 ふ じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖	人参 玉葱 かぼちゃ なす キャベツ 胡瓜 コーン缶 わかめ 果物	保育乳 サーターアングギー	
10日	土	豚丼 おくら和え ゆし豆腐 果物	豚肉 卵 ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 さつま芋	玉葱 人参 白滝 しめじ オクラ きゅうり ねぎ 果物	保育乳 カステラ(市販)	
12日	月	強化あわごはん マーボーなす マカロニサラダ キャベツスープ 果物	鶏挽肉 豆腐 ベーコン 卵 牛乳	米 あわ 油 マカロニ 小麦粉 マヨネーズ	なす 人参 ビーマン 長ねぎ 胡瓜 コーン缶 キャベツ えのき かぼちゃ 果物	保育乳 くずもち	
13日	火	菜飯 さばのカレー焼き 粉ふき芋 果物	鶏ささ身 卵 さば 豚肉 牛乳	米 油 小麦粉 じゃが芋 うどん	からしな 人参 乾しいたけ パセリ キャベツ ビーマン 生しいたけ 果物	保育乳 人参ケーキ	
14日	水	和風スパゲティ チーズ ブロッコリーサラダ アーサ汁 果物	豚肉 チーズ ベーコン 豆腐 さけ 牛乳	スパゲティ 油 マヨネーズ 米	にんにく 人参 玉葱 ビーマン しめじ ブロッコリー コーン缶 マッシュルーム缶 あおさ 果物	保育乳 鮭おにぎり	
15日	木	強化玄米ごはん 魚のマヨネーズ焼き 八宝菜 ホウレン草のみそ汁 果物	キング 卵 豚肉 豆腐 ウィンナー 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 片栗粉 パン マヨネーズ	パセリ 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 長葱 胡瓜 果物	保育乳 アメリカンドック	
16日	金	黒米ごはん さんまの蒲焼風煮 オクラおかか和え 人参シリシリ 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	さんま 卵 豆腐 ヨーグルト	米 黒米 片栗粉 油 砂糖 コーンフレーク	オクラ 人参 玉葱 にら 小松菜 長ねぎ 果物	保育乳 フルーツヨーグルト クラッカー	
17日	土	タコライス ゴボウサラダ ワカメスープ 果物	鶏挽肉 チーズ ツナ缶 牛乳	米 油 マヨネーズ ふ さつま芋 砂糖 バター小麦粉ごま	セロリー 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 わかめ 果物	保育乳 菓子、チーズ	
19日	月	麦ごはん 酢豚 おくら納豆 チンゲン菜のかき玉汁 果物	豚肉 納豆 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 小麦粉	人参 玉葱 たけのこ ビーマン 乾しいたけ オクラ のり チンゲン菜 果物	保育乳 ふかし芋	
20日	火	強化玄米ごはん 鮭の甘酢焼き フーイリチー なすのみそ汁 果物	さけ ツナ缶 卵 豆腐 牛乳	米 玄米 砂糖 片栗粉 油 車ふ パン バター	人参 もやし キャベツ ビーマン なす ねぎ 果物	保育乳 ラスク	
21日	水	ごはん かみかみハンバーグ スライストマト ポテトサラダ 野菜スープ 果物	鶏挽肉 鶏挽肉 卵 ベーコン しらす 豆乳	米 パン粉 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 米	玉葱 ごぼう ねぎ ひじき トマト 人参 胡瓜 セロリ キャベツ 青のり 果物	保育乳 フルーツボンチ	
22日	木	海の日 (休園)					
23日	金	スポーツの日 (休園)					
24日	土	焼きうどん 昆布即席揚げ ほうれん草スープ 果物	鶏挽肉 豆腐 牛乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉	かぼちゃ 玉葱 いんげん 昆布 赤ビーマン ほうれん草 果物	保育乳 黒棒	
26日	月	雑穀ごはん 豚肉の煮つけ きんぴらごぼう へちま豆腐のみそ汁 果物	豚肉 豆腐 煮干し 牛乳	米 雑穀 油 砂糖 ごま さつま芋	しょうが にんにく ブロッコリー ごぼう 人参 へちま 果物	保育乳 大学イモ	
27日	火	強化あわごはん きびなごのマリネ パパイアイリチー ゆし豆腐 果物	きびなご ツナ缶 ゆし豆腐 チーズ 卵 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 小麦粉	胡瓜 玉葱 トマト パパイア 人参 ひじき ねぎ ほうれん草 果物	保育乳 パンプディング	
28日	水	麦ごはん レバに炒め ゆでブロッコリー 冬瓜みそ汁 果物	豚レバー 卵 豚肉	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃが芋	にんにく ブロッコリー 昆布 乾しいたけ 人参 こんにゃく 冬瓜 玉葱 ねぎ 果物	保育乳 アイスクリーム クラッカー	
29日	木	(お誕生会)ふりかけごはん チキン唐揚げ ナムル 春雨スープ フルーツヨーグルト	鶏肉 ハム 牛乳 ヨーグルト	米 バター 油 片栗粉 ごま 春雨	もやし、人参 胡瓜 パプリカ チンゲン菜 果物	保育乳 誕生ケーキ	
30日	金	ごはん 豆腐チャンプルー もずくの 酢の物 なかみ汁 果物	豆腐 ツナ缶 豚なかみ 豚肉 卵 牛乳	米 押麦 油 ホットケーキMix 砂糖	人参 キャベツ もやし ビーマン もずく 胡瓜 こんにゃく 乾しいたけ ねぎ しょうが 果物	保育乳 みかんゼリー せんべい	
31日	土	野菜じゅうしい かぼちゃサラダ 果物	豚肉 卵 牛乳	米 油 じゃが芋 マヨネーズ 米	人参 チンゲン菜 乾しいたけ ねぎ かぼちゃ 果物	保育乳 菓子パン	

☆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。