

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	金	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 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 ふ バター 砂糖 ごま	人参 玉葱 ブロッコリー セロリ マッシュルーム キャベツ 胡瓜 赤ピーマン わかめ りんご	保育乳 ごまクッキー	
2日	土	マーボー豆腐丼 カリカリ胡瓜 チンゲン菜とえのきのスープ 果物	豆腐 豚ひき肉 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ごま	人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ にら にんにく 胡瓜 チンゲン菜 えのき わかめ パナナ	保育乳 ワカメおにぎり	
4日	月	強化あわごはん 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 牛乳	米 あわ 油 砂糖 さつま芋 ごま	しょうが にんにく 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 大学芋	
5日	火	くふあじゅうしい 鮭のキャロット焼き お浸し ゆし豆腐 果物	豚肉 さけ ゆし豆腐 卵 牛乳	米 押麦 油 マヨネーズ ホットケーキMix	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ ほうれん草 白菜 いちご	保育乳 カップケーキ	
6日	水	ミートスパゲティ チーズ ブロッコリーおかか和え 白菜スープ 果物	豚ひき肉 チーズ ベーコン しらす 豆乳	スパゲティ 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 ブロッコリー 白菜 青のり パナナ	保育乳 じゃこおにぎり	
7日	木	ごはん さばのカレー焼き からしな和 え 豚汁 果物	さば 豆腐 ツナ缶 豚肉 きな粉 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 芋くず 黒糖	からしな 人参 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ りんご	保育乳 くずもち	
8日	金	麦ごはん クリームシチュー にらたま ホウレン草コーンとえ 果物	鶏肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 じゃが芋 バター 油 パン 砂糖	セロリ 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ にら ほうれん草 えのき コーン缶 オレンジ	保育乳 ラスク	
9日	土	あわごはん かぼちゃのそぼろ煮 白菜おかか和 え ゆし豆腐 果物	鶏ひき肉 ゆし豆腐 牛乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉 強力粉 黒糖	かぼちゃ 玉葱 いんげん 白菜 ねぎ パナナ	保育乳 菓子パン、ミニゼリー	
11日	月	あわごはん 豚肉の生姜焼き キャベツのゆかり和え 大根のみそ汁 果物	豚肉 卵 油揚げ 煮干し 牛乳	米 あわ 油 じゃが芋 砂糖 ごま	しょうが 玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ 大根 わかめ ねぎ オレ ンジ	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
12日	火	強化あわごはん 魚のケチャップ煮 ゆでブロッコリー 千切りイリチー 中華コーンスープ 果物	キング 豚肉 きな粉 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 パン バター 砂糖	ブロッコリー 切干大根 昆布 人参 こんにゃく コーン缶 しめじ ごまつな パナナ	保育乳 かぼちゃケーキ	
13日	水	沖縄そば リョネーズポテト ナムル 果物	豚肉 かまぼこ ベーコン 油揚げ 牛乳	沖縄そば 砂糖 油 じゃが芋 ごま マヨネーズ 米	ねぎ もやし ごまつな パセリ 赤ピーマン ひじき 人参 りんご	保育乳 ひじきおにぎり	
14日	木	お弁当会 (お弁当のしみだね！)					保育乳 きなこクリームサンド
15日	金	もずく丼 豆腐サラダ 白菜のみそ汁 果物	豚ひき肉 卵 豆腐 牛乳	米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 黒糖 小麦粉 油	もずく しょうが ピーマン 人参 ほうれん草 コーン缶 白菜 しめじ ねぎ オレンジ	保育乳 ちんびん	
16日	土	ナポリタンスパゲティ ステーキ胡瓜 ワカメスープ 果物	豚肉 さけ 牛乳	スパゲティ 油 ふ 米	人参 玉葱 キャベツ ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム缶 胡瓜 わかめ のり パナナ	保育乳 鮭おにぎり	
18日	月	あわごはん 肉じゃがが 納豆和え キャベツみそ汁 果物	豚肉 納豆 卵 加糖練乳 牛乳	米 あわ じゃが芋 油 砂糖 小麦粉	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん 白滝 ごまつな のり キャベツ えのき ねぎ オレンジ	保育乳 マーラーカオ	
19日	火	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 ツナ缶 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉 油 ごま ふ パン マヨネーズ	人参 玉葱 セロリ いんげん ひじき 胡瓜 もやし 赤ピーマン チンゲン菜 コーン缶 りんご	保育乳 ツナコーンサンド	
20日	水	麦ごはん 鶏肉の香味揚げ スライストマト クープイリチー 白菜のみそ汁 果物	鶏肉 豚肉 豆腐 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 焼きそば	しょうが トマト 昆布 乾しいたけ 人参 こんにゃく 白菜 ねぎ キャベツ ピーマン いちご	保育乳 ふかし芋	
21日	木	黒米ごはん さばの梅干し煮 フーイリチー なすのみそ汁 果物	さば ツナ缶 卵 豆腐 金時豆	米 黒米 砂糖 黒糖 車ふ 油 押麦	梅干し 人参 もやし キャベツ ピーマン なす ごまつな パナナ	保育乳 ぜんざい	
22日	金	チキンライス きびなご唐揚げ マカロニサラダ ほうれん草スープ 果物	鶏肉 きびなご 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 片栗粉 マカロニ油 バター マヨネーズ小麦粉	人参 玉葱 ピーマン 胡瓜 コーン缶 ほうれん草 いちご	保育乳 チョコチップスコーン	
23日	土	スープかけごはん ゴボウサラダ スライストマト 果物	豚肉 卵 ツナ缶 牛乳	米 砂糖 油 ごま マヨネーズ さつま芋	ごまつな ごぼう 人参 胡瓜 トマト パナナ	保育乳 丸ぼうろ、ミニゼリー	
25日	月	焼肉丼 ホウレン草ごま和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 卵 ちくわ 豆腐 生クリーム 牛乳	米 砂糖 油 ごま さつま芋 バター	人参 玉葱 しめじ ピーマン 白滝 ほうれん草 もやし わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 スイートポテト	
26日	火	雑穀ごはん うじら豆腐 三色きんぴらごぼう イナムドゥチ 果物	豆腐 豚肉 卵 かまぼこ ツナ缶 牛乳	米 雑穀 片栗粉 油 ごま 砂糖 小麦粉	大根 ごぼう 人参 ピーマン 乾しいたけ こんにゃく ねぎ もずく パナナ	保育乳 パンプディング	
27日	水	ドライカレー 粉ふき芋 ブロッコリーじゃこ和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 しらす 豆腐 ウインナー 牛乳	米 押麦 ごま じゃが芋 砂糖 パン マヨネーズ	人参 玉葱 ピーマン にんにく マッシュルーム缶 パセリ あおき ブロッコリー 胡瓜 りんご	保育乳 アイスクリーム 玄米フレーク	
28日	木	(お誕生会)あわごはん 豆腐ハン バーグ かぼちゃチーズサラダ 野菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 チーズ ベーコン ヨーグルト 牛乳	米 あわ パン粉 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ	ひじき 玉葱 ブロッコリー かぼちゃ 胡瓜 セロリ 人参 キャベツ いちご	保育乳 誕生ケーキ	
29日	金	昭和の日 (休園)					
30日	土	肉みそ丼 ごまかぼちゃ ワカメスープ 果物	豚ひき肉 牛乳	米 油 砂糖 ごま ふ パン	しょうが 玉葱 人参 しめじ ピーマン かぼちゃ わかめ パナナ	保育乳 スナックパン	

☆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。