

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	
2日	月	強化あわごはん チキンケチャップ焼き ブロッコリー ジャーマンポテト キャベツのみそ汁 果物	鶏肉 ベーコン 豆腐 しらす 卵 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 じゃが芋 小麦粉	ブロッコリー 玉葱 キャベツ ねぎ ごぼう 人参 いんげん オレンジ	保育乳 野菜かきあげ	
3日	火	憲法記念日(休園)					
4日	水	みどりの日(休園)					
5日	木	こどもの日(休園)					
6日	金	カレーライス コールスローサラダ ワカメスープ 果物	豚肉 卵 おから 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ふ マヨネーズ バター	人参 玉葱 セロリ ピーマン キャベツ 胡瓜 コーン缶 わかめ オレンジ	保育乳 おからケーキ	
7日	土	ガーリックチャーハン からしな和え 冬瓜のみそ汁 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 押麦 油 さつま芋	にんにく 人参 玉葱 ピーマン からしな とうがん わかめ ねぎ バナナ	保育乳 ふかし芋	
9日	月	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 大根のみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 卵 ツナ缶 油揚げ 粉チーズ 牛乳	米 あわ 油 バター 砂糖 小麦粉	苦瓜 人参 玉葱 大根 わかめ ね ぎ いちご	保育乳 パンプディング	
10日	火	野菜肉そば きびなごのカレー揚げ 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 バナナ	保育乳 みそおにぎり	
11日	水	タコライス ゴボウサラダ アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 豆腐 卵 牛乳	米 油 マヨネーズ パン 砂糖 バター	セロリ 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 あおさ オレンジ	保育乳 フレンチトースト	
12日	木	おべんどう会(たのしみだね!)					保育乳 砂糖天ぷら
13日	金	麦ごはん 納豆みそ 煮付け ワカメスープ 果物	納豆 三枚肉 生揚げ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ふ バター ごま コーンフレーク	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 わかめ オレンジ	保育乳 コーンフレークおこし	
14日	土	強化あわごはん 肉じゃが 昆布即席漬 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	豚肉 豆腐 牛乳	米 あわ じゃが芋 油 砂糖 ごま	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん 白滝 昆布 赤ピーマン こまつな 長ねぎ わかめ バナナ	保育乳 ワカメおにぎり	
16日	月	黒米ごはん 豚しょうが焼 パパイヤイリチー ホウレン草のみそ汁 果物	豚肉 ツナ缶 豆腐 卵 牛乳	米 黒米 砂糖 油 さつま芋 小麦粉	にんにく トマト パパイヤ 人参 ひじき ホウレン草 長ねぎ オレンジ	保育乳 芋天ぷら	
17日	火	鶏ごぼうめし さばの西京焼き キャベツごま酢和え ゆし豆腐 果物	鶏肉 さば ゆし豆腐 卵 牛乳	米 油 砂糖 ごま ホットケーキMix	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ キャベツ こまつな ねぎ スイカ	保育乳 人参カップケーキ	
18日	水	雑穀ごはん 酢豚 納豆和え かき玉汁 果物	豚肉 納豆 卵 豆乳 牛乳 きな粉	米 雑穀 じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 芋くず タピオカ	人参 玉葱 たけのこ ピーマン 乾しいたけ こまつな のり えのき ねぎ バナナ	保育乳 豆乳くずもち	
19日	木	強化玄米ごはん 魚のマリネ 大根そぼろ煮 小松菜とふのみそ汁 果物	白身魚 鶏ひき肉 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ふ黒糖 小麦粉 バター	胡瓜 玉葱 トマト 大根 人参 にら こまつな しょうが スイカ	保育乳 クッキー	
20日	金	ロールパン かみかみハンバーグ ホウレン草ときのこのソテー パンプキンスープ 果物	豚ひき肉ベーコン 牛乳 生クリーム しらす 保育乳	パン じゃが芋 パン粉 油 バター 米	玉葱 ごぼう ねぎ ひじき ホウレン草 えのき しめじ セロリ かぼちゃ 青のり オレンジ	保育乳 じゃこおにぎり	
21日	土	豚丼 大根サラダ キャベツのみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま	玉葱 人参 白滝 しめじ 大根 胡瓜 キャベツ ねぎ バナナ	保育乳 タンナファクター	
23日	月	強化あわごはん 鶏すき風煮 さつま芋のバター煮 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 きな粉 牛乳	米 あわ 砂糖 油 さつま芋 バター パン	白菜 玉葱 人参 生しいたけ こまつな 冬瓜 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 ジャムサンド	
24日	火	カレーピラフ 鮭の梅マヨ焼き ブロッコリーおおか和え キャベツスープ 果物	鶏肉 さけ ベーコン チーズ 卵 牛乳	米 油 マヨネーズ 小麦粉	人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー キャベツ えのき ホウレン草 バナナ	保育乳 ちんびん	
25日	水	麦ごはん 鶏南蛮漬 千切りイリチー 白菜みそ汁 果物	鶏肉 豚肉 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 そうめん	玉葱 ピーマン 切干大根 昆布 こんにやく 人参 白菜 ねぎ キャベツ スイカ	保育乳 アイスクリーム 玄米フレーク	
26日	木	(お誕生会)ふりかけごはん 魚フライタルタルソース きんぴらごぼ う 春雨スープ ヨーグルト	白身魚 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ごま マヨネーズ 春雨	きゅうり ピーマン ごぼう 人参 白菜 わかめ バナナ	保育乳 誕生ケーキ	
27日	金	あわごはん 豆乳と豚肉のシチュー にらたま キャベツの中華サラダ 果物	豚肉 豆乳 卵 豆腐 ハム 煮干し 牛乳	米 あわ じゃが芋 バター 油 砂糖 ふ ごま	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー コーン缶 にら キャベツ 胡瓜 オレンジ	保育乳 ふのラスク カリカリ煮干し	
28日	土	ソース焼きそば カリカリ胡瓜 ゆし豆腐 果物	豚肉 チーズ 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 乾しいたけ 胡瓜 ねぎ のり バナナ	保育乳 鮭おにぎり	
30日	月	三色丼 ナムル 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚ひき肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま 小麦粉 油	人参 いんげん もやし こまつな 赤ピーマン わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 ココア蒸しパン	
31日	火	強化玄米ごはん さばの甘酢焼き 筑前煮 そうめん汁 果物	さば 鶏肉 牛乳	米 玄米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 油 そうめん ごま	人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ いんげん こんにやく ねぎ かぼちゃ スイカ	保育乳 大学いも	

☆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。