

| 日   | 曜日 | こんだて   | <あか><br>血や肉をつくる              | <きいろ><br>熱や力になる                    | <みどり><br>体の調子を整える                                     | おやつ                       |                |
|-----|----|--|------------------------------|------------------------------------|---|---------------------------|----------------|
| 1日  | 水  | 沖縄そば リョネーズポテト<br>お浸し 果物                                | 豚肉 かまぼこ<br>ベーコン 油揚げ<br>鮭     | 沖縄そば 砂糖<br>油 じゃが芋<br>マヨネーズ 米       | ねぎ ホウレン草 白菜 人参<br>ひじき パナナ                             | 保育乳<br>おにぎり               |                |
| 2日  | 木  | (ハーリー)黒米ごはん<br>うじら豆腐 人参シリシリ<br>イナムドッチ 果物               | 豆腐 卵 豚肉<br>すり身<br>かまぼこ 牛乳    | 米 黒米<br>片栗粉 油<br>ミックス粉             | 大根 人参 玉葱 にはら<br>乾しいたけ こんにやく ねぎ<br>スイカ                 | 保育乳<br>ちんびん               |                |
| 3日  | 金  | くふあじゅうしい 鮭のチーズ焼き<br>キャベツごま酢和え ゆし豆腐<br>果物               | 豚肉 さけ<br>チーズ ゆし豆腐<br>金時豆     | 米 押麦 油<br>砂糖 ごま 黒糖                 | ひじき 乾しいたけ にんじん<br>ねぎ キャベツ こまつな<br>オレンジ                | 保育乳<br>ぜんざい               |                |
| 4日  | 土  | ハヤシライス 切干大根サラダ<br>ワカメスープ 果物                            | 牛肉 牛乳                        | 米 じゃが芋 油<br>小麦粉 砂糖<br>ごま ふ         | 人参 玉葱 セロリ いんげん マツ<br>シュールーム缶 切干大根<br>胡瓜 わかめ パナナ       | 保育乳<br>菓子パン               |                |
| 6日  | 月  | 強化あわごはん 鶏肉のさっぱり煮<br>ゴーヤーと麩の炒め煮<br>キャベツのみそ汁 果物          | 鶏肉 ツナ缶 卵<br>豆腐 生クリーム<br>牛乳   | 米 あわ 油<br>砂糖 車ふ<br>さつま芋 パター        | 人参 玉葱 にはら キャベツ<br>ねぎ オレンジ                             | 保育乳<br>スイートポテト            |                |
| 7日  | 火  | 強化玄米ごはん きびなごのマリネ<br>千切りイリチー 中華コンスープ<br>果物              | きびなご 豚肉<br>卵 牛乳              | 米 玄米 片栗粉<br>油 砂糖 小麦粉<br>オートミール 黒糖  | 胡瓜 玉葱 トマト 切干大根<br>昆布 人参 コーン缶 こまつな<br>しめじ こんにやく スイカ    | 保育乳<br>オートミールクッキー         |                |
| 8日  | 水  | チキンカレー ひじきの中華和え<br>チンゲン菜スープ 果物                         | 鶏肉 ハム<br>ツナ缶 チーズ<br>牛乳       | 米 押麦 じゃが芋<br>油 ごま ふ パン<br>マヨネーズ    | 人参 玉葱 ブロッコリー セロリ<br>マッシュルーム缶 ひじき 胡瓜<br>もやし チンゲン菜 パナナ  | 保育乳<br>ツナコーンサンド           |                |
| 9日  | 木  | <b>お弁当会 (お弁当たのしみだね!)</b>                               |                              |                                    |   |                           | 保育乳<br>パウンドケーキ |
| 10日 | 金  | なすのミートスパゲティー チーズ<br>小松菜じゃこ和え アーサ汁<br>果物                | 豚ひき肉 チーズ<br>しらす 豆腐<br>ツナ缶 豆乳 | スパゲティ 油<br>米 砂糖                    | 人参 玉葱 乾しいたけ なす<br>しめじ トマト缶 こまつな もやし<br>あおさ のり スイカ     | 保育乳<br>あんぱん               |                |
| 11日 | 土  | <b>前期大そうじ(園舎内外薬剤散布、塗布)9:00~12:00</b>                   |                              |                                    |   |                           |                |
| 13日 | 月  | 牛丼 コールスローサラダ<br>なすのみそ汁 果物                              | 牛肉 卵 豆腐<br>牛乳                | 米 押麦 砂糖<br>油 マヨネーズ<br>さつま芋 ごま      | 玉葱 人参 しめじ 白滝<br>キャベツ 胡瓜 コーン缶 なす<br>ねぎ オレンジ            | 保育乳<br>ごま菓子               |                |
| 14日 | 火  | あわごはん 鮭のみそ焼き<br>おくら納豆 けんちん汁 果物                         | さけ 納豆 豚肉<br>卵 牛乳             | 米 あわ 砂糖<br>ごま 油<br>ホットケーキMix       | おくら のり 人参 玉葱<br>ごぼう 大根 ねぎ かぼちゃ<br>スイカ                 | 保育乳<br>かぼちゃケーキ            |                |
| 15日 | 水  | 麦ごはん 豚カツ<br>茹ブロッコリー 千切り大根煮びたし<br>チンゲン菜かき玉汁 果物          | 豚肉 卵 牛乳                      | 米 押麦 小麦粉<br>パン粉 油 砂糖<br>うどん        | ブロッコリー 昆布 千切り大根<br>人参 こんにやく チンゲン菜<br>キャベツ ピーマン パナナ    | 保育乳<br>みかんゼリー、菓子          |                |
| 16日 | 木  | 強化玄米ごはん さばのカレー焼き<br>ゴーヤーチャンプルー<br>じゃが芋みそ汁 果物           | さば 豆腐<br>ツナ缶 卵<br>油揚げ 牛乳     | 米 玄米 小麦粉<br>油 じゃが芋パン<br>バター 砂糖     | にはら 人参 玉葱 わかめ<br>ねぎ オレンジ                              | 保育乳<br>アメリカンドッグ           |                |
| 17日 | 金  | 強化あわごはん マーボーへちま<br>マカロニサラダ キャベツスープ<br>果物               | 豚ひき肉 豆腐<br>ベーコン 卵<br>牛乳      | 米 あわ 砂糖油<br>片栗粉 マカロニ<br>マヨネーズ小麦粉   | へちま 人参 長ねぎ 胡瓜<br>コーン缶 キャベツ えのき<br>スイカ                 | 保育乳<br>サーターアングァー          |                |
| 18日 | 土  | ケチャップライス ゴボウサラダ<br>ホウレン草スープ 果物                         | 鶏肉 ツナ缶<br>豆腐 牛乳              | 米 油<br>マヨネーズ パン                    | 人参 玉葱 ピーマン<br>マッシュルーム缶 ごぼう 胡瓜<br>ホウレン草 パナナ            | 保育乳<br>ぶどうパン              |                |
| 20日 | 月  | 強化あわごはん 豚肉の生姜焼き<br>スライストマト パパイアイリチー<br>豆腐と小松菜のみそ汁 果物   | 豚肉 ツナ缶<br>豆腐 きな粉<br>牛乳       | 米 あわ 油<br>芋くず 黒糖                   | トマト パパイア 人参 ひじき<br>こまつな 長ねぎ オレンジ                      | 保育乳<br>くずもち               |                |
| 21日 | 火  | 雑穀ごはん かぼちゃシチュー<br>厚揚げの煮付け<br>ブロッコリーおほかか和え 果物           | 鶏肉 牛乳<br>生クリーム<br>厚揚げ        | 米 雑穀 パター<br>じゃが芋 パン<br>砂糖          | 人参 玉葱 かぼちゃ セロリ<br>いんげん ブロッコリー スイカ                     | 保育乳<br>ラスク                |                |
| 22日 | 水  | くふあじゅうしい<br>きびなご唐揚げ ナムル<br>ゆし豆腐 果物                     | 豚肉 油揚げ<br>きびなご ゆし豆腐<br>卵 牛乳  | 米 押麦 片栗粉<br>油 砂糖 ごま<br>小麦粉 さつま芋    | 人参 乾しいたけ えのき カズラ<br>もやし こまつな 赤ピーマン<br>ねぎ パナナ          | 保育乳<br>芋蒸しカステラ            |                |
| 23日 | 木  | <b>慰霊の日(休園)</b>  |                              |                                    |   |                           |                |
| 24日 | 金  | 強化玄米ごはん 魚のケチャップ煮<br>糸こんにやくの野菜炒め<br>冬瓜のみそ汁 果物           | キング 豚肉<br>卵 牛乳               | 米 玄米 片栗粉<br>油 小麦粉<br>バター 砂糖        | キャベツ 人参 玉葱 にはら<br>こんにやく 冬瓜 わかめ ねぎ<br>オレンジ             | 保育乳<br>フレンチトースト           |                |
| 25日 | 土  | 沖縄風焼きそば からしな和え<br>ワカメスープ 果物                            | 豚肉 豆腐<br>ツナ缶 さけ<br>牛乳        | 沖縄そば 油<br>ふ 米                      | 人参 キャベツ もやし ピーマン<br>乾しいたけ からしな わかめ<br>のり パナナ          | 保育乳<br>菓子パン               |                |
| 27日 | 月  | 強化あわごはん マーボー豆腐<br>パンサンスー コーンスープ<br>果物                  | 豆腐 豚ひき肉<br>ハム 煮干し<br>牛乳      | 米 あわ 砂糖<br>油 春雨 ごま<br>じゃが芋         | 人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ<br>にはら もやし 胡瓜 コーン缶 キャ<br>ベツ 青のり オレンジ | 保育乳<br>フライドポテト<br>カリカリ煮干し |                |
| 28日 | 火  | 強化玄米ごはん 魚天ぷら<br>三色きんぴらごぼう<br>冬瓜みそ汁 果物                  | キング 脱脂粉乳<br>卵 チーズ<br>牛乳      | 米 玄米 小麦粉<br>油 ごま じゃが芋<br>ホットケーキMix | 青のり ごぼう にんじん ピーマン<br>冬瓜 玉葱 ねぎ パナナ                     | 保育乳<br>チーズスコーン            |                |
| 29日 | 水  | ピピンバ ごまかぼちゃ<br>キャベツのみそ汁 果物                             | 豚肉 卵 豆腐<br>牛乳                | 米 砂糖 ごま<br>油 パン パター<br>ジャム         | もやし こまつな かぼちゃ<br>キャベツ ねぎ スイカ                          | 保育乳<br>ジャムサンド             |                |
| 30日 | 木  | (お誕生会)あわごはん きのコハン<br>バーグ ブロッコリー ポテトサラダ<br>ミネステロネ ヨーグルト | 豚ひき肉 豆腐<br>ベーコン 牛乳<br>ヨーグルト  | 米 あわ パン粉<br>片栗粉 じゃが芋<br>マヨネーズ マカロニ | 玉葱 しめじ ブロッコリー 人参<br>胡瓜 トマト缶 キャベツ                      | 保育乳<br>誕生ケーキ              |                |

☆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。