

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	ごはん きびなごのマリネ 千切りイリチー 中華コンスープ 果物	きびなご 豚肉 ウインナー 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 パン マヨネーズ	胡瓜 玉葱 トマト 切干大根 昆布 人参 こんにやく コーン缶 こまつな しめじ りんご	保育乳 アメリカンドック	
2日	金	あわごはん 煮付け 胡瓜あえ物 ワカメスープ 果物	納豆 三枚肉 しらす 生揚げ 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ ホットケーキMix	しょうが 長ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 わかめ なし	保育乳 人参ケーキ	
3日	土	肉みそ丼 ほうれん草スープ 果物	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 グラッカー	しょうが 玉葱 人参 しめじ ピーマン ほうれん草 バナナ	保育乳 菓子、ゼリー	
5日	月	雑穀ごはん 豚肉洋風照焼 春雨炒め へちまと豆腐のみそ汁 果物	豚肉 豆腐 卵 牛乳	米 雑穀 砂糖 春雨 さつま芋 小麦粉 油	にんにく キャベツ 人参 もやし ピーマン へちま オレンジ	保育乳 芋天ぷら	
6日	火	きのこごはん さばの西京焼き 小松菜お浸し ゆし豆腐 果物	鶏肉 さば ゆし豆腐 卵 脱脂粉乳 牛乳	米 砂糖 油 小麦粉	乾しいたけ しめじ えのき 人参 こまつな 白菜 ねぎ なし	保育乳 ココアクッキー	
7日	水	夏野菜のカレー おくら和え チンゲン菜スープ 果物	豚肉 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 ふ パン バター砂糖 ごま	人参 玉葱 かぼちゃ なす にんにく しょうが オクラ 胡瓜 チンゲン菜 りんご	保育乳 ジャムサンド	
8日	木	お弁当会 (お弁当たのしみだね！)					保育乳 レモンラスク
9日	金	あわごはん 豆腐ハンバーグ かぼちゃチーズサラダ コンスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 チーズ 卵 牛乳	米 あわ パン粉 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 バター 砂糖 油	ひじき 玉葱 人参 かぼちゃ コーン缶 キャベツ なし	保育乳 プレーンドーナッツ	
10日	土	菜飯 スライストマト 物 果	鶏ささ身 卵 牛乳	米 油 パン	からしな にんじん 乾しいたけ しょうが トマト バナナ	保育乳 スナックパン	
12日	月	麦ごはん 酢豚 おくら納豆 冬瓜のみそ汁 果物	豚肉 納豆 牛乳	米 押麦 砂糖 じゃが芋 油 ごま 片栗粉 バター コーンフレーク	人参 玉葱 たけのこ ピーマン 乾しいたけ オクラ のり 冬瓜 わかめ ねぎ みかん	保育乳 コーンフレークおこし	
13日	火	ごはん 鮭のレモンソース 厚揚げのみそ炒め チンゲン菜スープ 果物	さけ 生揚げ 豚肉 ツナ缶 チーズ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 油 ふ パン マヨネーズ	キャベツ 人参 たけのこ 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	
14日	水	タコライス ゴボウサラダ もずくスープ 果物	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 豆腐 卵 牛乳	米 油 マヨネーズ 小麦粉 黒糖	セロリ 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 もずく ねぎ なし	保育乳 ちんびん	
15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	米 黒米 砂糖 黒糖 車ふ 油 さつま芋	梅干し 人参 もやし キャベツ ピーマン なす こまつな バナナ	保育乳 パンパディング	
16日	金	沖縄そば ゴーヤーサラダ 果物	豚肉 かまぼこ 卵 豆腐 牛乳	沖縄そば 砂糖 油 片栗粉 ごま マヨネーズ 米	ねぎ ゴーヤー 人参 胡瓜 玉ねぎ コーン缶 バナナ	保育乳 鮭おにぎり	
17日	土	くふあじゅうしい ナムル 大根のみそ汁 果物	豚肉 豆腐 油揚げ 生クリーム 牛乳	米 押麦 油 さつま芋 砂糖 バター	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ 胡瓜 もやし だいこん わかめ バナナ	保育乳 タンナファクルー	
19日	月	敬老の日 (休園)					
20日	火	芋ごはん 鶏肉のさっぱり煮 三色きんぴらごぼう 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 卵 練乳 牛乳	米 さつま芋 油 砂糖 ごま 小麦粉	しょうが にんにく ごぼう 人参 ピーマン 冬瓜 わかめ ねぎ みかん	保育乳 マーラーカオ	
21日	水	雑穀ごはん 揚げ豆腐の煮しめ 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 焼きそば	大根 人参 玉葱 なら 乾しいたけ こんにやく ねぎ キャベツ ピーマン なし	保育乳 アイスクリーム クラッカー	
22日	木	(お誕生会)ふりかけごはん 豚カツ ブロッコリー マカロニサラダ 野菜スープ ヨーグルト	豚肉 ベーコン ヨーグルト 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 マカロニ マヨネーズ	ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン缶 セロリ 玉葱 キャベツ	保育乳 誕生ケーキ	
23日	金	秋分の日 (休園)					
24日	土	焼きうどん ゆし豆腐 果物	豚肉 チーズ しらす ゆし豆腐 さけ 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 バナナ 枝豆	保育乳 枝豆、チーズ	
26日	月	三色丼 バンサンスー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	豚ひき肉 卵 ハム 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 春雨 ごま 油	人参 いんげん もやし きゅうり こまつな 長ねぎ かぼちゃ みかん	保育乳 大学イモ	
27日	火	あわごはん 魚のケチャップ煮 糸こんにやくの野菜炒め チンゲン菜スープ 果物	キング 豚肉 粉チーズ 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 ふ バター 砂糖 小麦粉	キャベツ 人参 玉葱 なら チンゲン菜 なし	保育乳 チーズサブレ	
28日	水	麦ごはん チキン南蛮 パパイアイリチー 白菜のみそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 豆腐 ヨーグルト	米 押麦 片栗粉 油 砂糖	玉葱 ピーマン 赤ピーマン パパイア 人参 ひじき 白菜 ねぎ バナナ フルーツ缶	フルーツヨーグルト クラッカー	
29日	木	ごはん 鮭のオーロラソース焼き 八宝菜 かき玉汁 果物	さけ 豚肉 卵 豆乳 きな粉 牛乳	米 バター 油 芋くず タピオカ	パセリ 人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ えのき ねぎ りんご	保育乳 豆乳くずもち	
30日	金	ミートスパゲティ チーズ コールスローサラダ アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ 豆腐 しらす 豆乳	スパゲッティ 油 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ 米	セロリ 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 胡瓜 キャベツ コーン缶 あおさ なし	保育乳 じゃこおにぎり	

☆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。