

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	土	牛井 ゆし豆腐 果物	牛肉 卵 ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま さつま芋	玉葱 人参 白滝 しめじ 切干大根 胡瓜 ねぎ パナナ	保育乳 ふかし芋	
3日	月	強化あわごはん 鶏肉ごま風味焼き フーイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 卵 豆腐 牛乳	米 あわ 砂糖 ごま 車ふ 油 強力粉 黒糖	人参 もやし キャベツ ビーマン こまつな 長ねぎ みかん	保育乳 黒糖アガラサー	
4日	火	鶏ごぼうめし さば塩焼き大根おろし ナムル 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 さば きな粉 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま パン	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ もやし こまつな 赤ビーマン 冬瓜 わかめ ねぎ りんご	保育乳 卵サンド	
5日	水	ごはん マーボーなす パンサンサー チンゲン菜スープ 果物	豚ひき肉 豆腐 ハム 卵 牛乳	米 玄米 油春雨 砂糖 ごま ふ 小麦粉 パター	なす 人参 ビーマン 長ねぎ にんにく しょうが もやし 胡瓜 チンゲン菜 なし	保育乳 ごまクッキー	
6日	木	野菜肉そば きびなご唐揚げ 果物	豚肉 きびなご 豆腐 ツナ缶 豆乳	沖縄そば 油 片栗粉 米 砂糖	人参 キャベツ きくらげ からしな のり パナナ	保育乳 青菜おにぎり	
7日	金	きのこカレー じゃこサラダ ワカメスープ 果物	鶏肉 しらす 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 ふ さつま芋 ごま	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー しめじ えのき マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 赤ビーマン かき	保育乳 大学芋	
8日	土	ひじきチャーハン 白菜みそ汁 果物	豚ひき肉 豆腐 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 ごま 強力粉 砂糖 油	ひじき 人参 玉葱 ビーマン パパイヤ 胡瓜 赤ビーマン 白菜 ねぎ パナナ	保育乳 菓子パン	
10日	月	スポーツの日 (休園)					
11日	火	もずく丼 豆腐サラダ 大根のみそ汁 果物	豚ひき肉 卵 豆腐 油揚げ 煮干し 牛乳	米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 油 じゃが芋 ごま	もずく しょうが ビーマン ほうれん草 人参 コーン缶 大根 わかめ ねぎ みかん 青のり	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
12日	水	ケチャップライス 鮭の香味焼き もやしきゅうり和え チンゲン菜とえのきのスープ 果物	鶏肉 さけ 牛乳 卵	米 油 砂糖 小麦粉 パター	人参 玉葱 ビーマン しょうが マッシュルーム缶 オクラ 胡瓜 チンゲン菜 えのきりんご かぼちゃ	保育乳 かぼちやケーキ	
13日	木	お弁当会 (お弁当たのしみだね！)					保育乳 きなこクリームサンド
14日	金	強化あわごはん 魚天ぷら 筑前煮 なすのみそ汁 果物	キング 鶏肉 油揚げ アイスマルク	米 あわ 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖	青のり 人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ こんにゃく いんげん なす 長ねぎ なし	保育乳 みかんゼリー クラッカー	
15日	土	和風スパゲティー ほうれん草スープ 果物	豚肉 ツナ缶 豆腐 しらす 牛乳	スパゲッティ 油 マヨネーズ 米	にんにく 玉葱 人参 ビーマン しめじ ごぼう 胡瓜 ほうれん草 パナナ 青のり	保育乳 じゃこおにぎり	
17日	月	黒米ごはん チキンマーマレード煮 ゆでブロッコリー パパイアイリチー 白菜みそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 豆腐 生クリーム 牛乳	米 黒米 油 さつま芋 砂糖 バター	ブロッコリー パパイア 人参 ひじき 白菜 ねぎ りんご	保育乳 スイートポテト	
18日	火	ごはん 魚フライタルタルソース クープイリチー 冬瓜と小松菜のみそ汁 果物	キング 卵 牛乳 豚肉 チーズ	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ	胡瓜 ビーマン 昆布 乾しいたけ 人参 こんにゃく 冬瓜 こまつな ほうれん草 みかん	保育乳 黒糖蒸しパン	
19日	水	なすのミートスパゲティー 小松菜じゃこ和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ しらす 豆腐 豆乳	スパゲッティ 油 米 ごま	人参 玉葱 乾しいたけ なす しめじ トマト缶 こまつな もやし あおさ パナナ わかめ	保育乳 ワカメおにぎり	
20日	木	あわごはん うじら豆腐 ひじきの煮物 白菜の豚汁 果物	豆腐 魚すり身 油揚げ 豚肉 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 卵 バター 黒糖	大根 ひじき 人参 なら 玉葱 こんにゃく 白菜 ねぎ なし	保育乳 ラスク	
21日	金	ハヤシライス コールスローサラダ ワカメスープ フルーツヨーグルト	牛肉 ヨーグルト 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ ふ	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 コーン缶 わかめ フルーツ缶	保育乳 ココアケーキ	
22日	土	ロールパン ホワイトシチュー 白菜おかか和え 果物	鶏ひき肉 豆腐 牛乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉 卵 パン	かぼちゃ 玉葱 いんげん 白菜 わかめ ねぎ パナナ	保育乳 ぶどうパン	
24日	月	雑穀ごはん 肉じゃが しらす納豆 大根のみそ汁 果物	豚肉 納豆 シラス 油揚げ きな粉 牛乳	米 雑穀 じゃが芋 油 砂糖 芋くず 黒糖	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん 白滝 長ネギ 大根 わかめ みかん	保育乳 くずもち	
25日	火	ごはん 鮭のみそ焼き 八宝菜 もずくスープ 果物	さけ 豚肉 豆腐 卵 牛乳	米 玄米 砂糖 ごま 油 片栗粉 パン パター	人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ もずく ねぎ りんご	保育乳 パンパディング	
26日	水	麦ごはん ささ身フライ スライストマト 三色きんぴらごぼう ゆし豆腐 果物	鶏ささ身 ゆし豆腐 ツナ缶 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま そうめん	にんにく トマト ごぼう 人参 ビーマン ねぎ なし キャベツ	アイスクリーム クラッカー	
27日	木	(お誕生会)あわごはん きのこハン バーグ ゆでブロッコリー ポテトサラ ダ 野菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	米 あわ パン粉 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ	玉葱 しめじ ブロッコリー 人参 胡瓜 セロリ キャベツ りんご	保育乳 誕生ケーキ	
28日	金	芋ごはん さばのカレー焼き 中華風野菜炒め 冬瓜のみそ汁 果物	さば 卵 ツナ缶 牛乳	米 さつま芋 片栗粉 油 小麦粉	人参 玉葱 もやし キャベツ ビーマン 冬瓜 わかめ ねぎ かき もずく	保育乳 ちんぴん	
29日	土	肉うどん からしな和え 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 さけ 牛乳	うどん 油 片栗粉 さつま芋 パター 砂糖 米	玉葱 人参 キャベツ 乾しいたけ ねぎ からしな パナナ のり	保育乳 菓子パン	
31日	月	(ハロウィン)強化あわごはん かぼちやしチュー 厚揚げの煮付け ブロッコリーおかか和え 果物	鶏肉 生クリーム 生揚げ 卵 牛乳	米 あわ じゃが芋 バター 小麦粉 オートミール黒糖	人参 玉葱 かぼちや セロリ いんげん ブロッコリー りんご	保育乳 オートミールクッキー	

☆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。