

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	あわごはん 鮭のチーズ焼き 八宝菜 ホウレン草のみそ汁 果物	さけ チーズ 豚肉 豆腐 豆乳 牛乳 きな粉	米 あわ 油 片栗粉 砂糖 芋くず タピオカ	人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ ほうれん草 長ねぎ かき	保育乳 くずもち	
2日	金	きのかカレー ダイコンサラダ チンゲン菜スープ 果物	鶏肉 卵 牛乳	米 玄米 じゃが芋 油 小麦粉 ふ 砂糖	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー しめじ えのき 大根 胡瓜 わかめ チンゲン菜 りんご	保育乳 ココア蒸しパン	
3日	土	ひじきチャーハン 白菜みそ汁 果物	豚肉 豆腐 牛乳	米 押麦 さつま芋	人参 玉葱 マッシュルーム缶 ピーマン 白菜 ねぎ パナナ	保育乳 菓子パン	
5日	月	黒米ごはん 鶏肉ごま風味焼き フーイリチー 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 卵 牛乳	米 黒米 砂糖 ごま 車ぶ 油	人参 もやし キャベツ ピーマン 冬 瓜 わかめ ねぎ かぼちゃ みかん	保育乳 大学イモ	
6日	火	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 卵 牛乳	米 あわ 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 バター	青のり 人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ こんにやく いんげん なす 長ねぎ なし	保育乳 パウンドケーキ	
7日	水	ミートスパゲティ 小松菜じゃこ和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 しらす 豆腐 牛乳	スパゲティ 小麦粉 油 米 砂糖	セロリ 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 こまつな もやし あおさ パナナ	保育乳 青菜おにぎり	
8日	木	お弁当会 (お弁当のしみだね！)					保育乳 きな粉だんご
9日	金	麦ごはん さばのカレー焼き ひじきの煮物 豚汁 果物	さば ちくわ 油揚げ 豚肉 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 パン バター 黒糖	ひじき 人参 なら こんにやく 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ りんご	保育乳 黒糖ラスク	
10日	土	卵サンド チーズ 野菜スープ 果物	卵 ベーコン チーズ 牛乳	食パン、油 砂糖 バター	胡瓜 玉ねぎ キャベツ 人参 ポ テト セロリ コーン缶 パナナ	保育乳 タンナファクルー	
12日	月	あわごはん マーボー豆腐 パンサンスー コーンスープ 果物	豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳	米 あわ 砂糖 油 春雨 ごま 芋くず さつま芋 白玉粉	人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ なら もやし 胡瓜 コーン缶 キャベツ みかん	保育乳 芋くず天ぷら	
13日	火	ごはん 鮭オーロラソース パパイアチー 大根のみそ汁 果物	さけ 牛乳 ツナ缶 油揚げ 脱脂粉乳 卵 チーズ	米 玄米 バター マヨネーズ 油 ホットケーキMix	パセリ ブロッコリー パパイア 人参 ひじき 大根 わかめ ねぎ りんご	保育乳 チーズスコーン	
14日	水	ハヤシライス コールローサラダ ワカメスープ 果物	牛肉 牛乳 卵 チーズ ベーコン	米 小麦粉 油 砂 糖 マヨネーズ	人参 玉葱 マッシュルーム缶 キャベツ コーン缶、わかめ パナナ	保育乳 オニオンブレッド	
15日	木	あわごはん 魚フライタルソース クープイリチー 冬 瓜のみそ汁 果物	キング 卵 牛乳 豚肉	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 焼きそば	胡瓜 ピーマン 昆布 乾しいたけ こんにやく 人参 冬瓜 小松菜 ねぎ キャベツ ピーマン かき	保育乳 みかん寒天、せんべい	
16日	金	ケチャップライス 鶏 肉のさっぱり煮 ゴボウサラダ ほうれん草スープ ヨーグルト	鶏肉 ツナ缶 豆腐 牛乳 ヨーグルト	米 油 砂糖 マヨネーズ ホットケーキMix	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム缶 ごぼう 胡瓜 ほうれん草	保育乳 フレンチトースト	
17日	土	肉うどん かぼちゃチーズサラダ 果物	豚肉 チーズ 牛乳	うどん 油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ	玉葱 人参 キャベツ 乾しいたけ ねぎ かぼちゃ 胡瓜 パナナ	保育乳 菓子、ミニゼリー	
19日	月	雑穀ごはん 肉じゃが 納豆和え 大根のみそ汁 果物	豚肉 納豆 油揚げ 煮干し 牛乳	米 雑穀 じゃが芋 油 砂糖 ふ バター ごま	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん 白滝 こまつな 大根 わかめ ねぎ みかん	保育乳 ふのラスク カリカリ煮干し	
20日	火	あわごはん さばの西京焼き キャベツ のゆかり和え 人参シリンジ もずくス ープ 果物	さば 卵 豆腐 きな粉 牛乳	米 玄米 砂糖 油 パン バター	キャベツ 人参 玉葱 なら もずく ねぎ なし	保育乳 ジャムサンド	
21日	水	あわごはん 酢豚 からし和え 白菜 みそ汁 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 油揚げ 生クリーム 牛乳	米 あわ じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 さつま芋 バター	人参 玉葱 たけのこ ピーマン 乾しいたけ からしな 白菜 えのき ねぎ りんご	保育乳 アイスクリーム 玄米フ レーク	
22日	木	(誕生会栗)栗ごはん 鶏から揚げ ゆでブロッコリー ポテトサラダ 野菜スープ 果物	鶏肉 卵 ベーコン 牛乳	米 唐揚げ粉 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉	栗 さつま芋 玉葱 ブロッコリー 人参 胡瓜 セロリ キャベツ いちご	保育乳 誕生ケーキ	
23日	金	(冬至)冬至ジュシー きびなごのカレー揚げ お浸し ゆし豆腐 果物	豚肉 きびなご ゆし豆腐 卵 牛乳	米 押麦 田芋 油 片栗粉 ホットケーキMix	乾しいたけ 人参 ねぎ ほうれん草 白菜 かぼちゃ かき	保育乳 スイートポテト	
24日	土	ナポリタンスパゲティ チーズ ステック胡瓜 アーサ汁 果物	豚肉 チーズ 豆腐 牛乳	スパゲティ 油 米 ごま	人参 玉葱 キャベツ ピーマン マッシュルーム缶 胡瓜 あおさ わかめ パナナ	保育乳 チーズ クラッカー	
26日	月	麦ごはん クリームシチュー 厚揚げの煮付け コールスローサラダ 果物	鶏肉 牛乳 生クリーム 生揚げ	米 押麦 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 油	セロリ 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ キャベツ 胡瓜 コーン缶 みかん	保育乳 紅芋ちんすこう	
27日	火	ごはん 鮭の香味焼き 大根そぼろ煮 ほうれん草みそ汁 果物	さけ 鶏ひき肉 油揚げ きな粉 牛乳	米 玄米 砂糖 油 片栗粉 パン	しょうが 大根 人参 なら ほうれん草 玉葱 りんご	保育乳 ハムチーズサンド	
28日	水	野菜肉そば 田芋とさつま芋の甘辛煮 果物	豚肉 しらす 牛乳	沖縄そば 油 田芋 さつま芋 砂糖 米 ゴマ	人参 キャベツ きくらげ もやし パナナ	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。