

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	水	強化あわごはん 煮付け 白菜と胡瓜の塩昆布和え ワカメスープ 果物	納豆 三枚肉 生揚げウインナー チーズ 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ パン バター	しょうが ねぎ 大根 人参 白菜 胡瓜 塩昆布 わかめ 玉葱 ピーマン みかん	保育乳 ビザトースト	
2日	木	麦ごはん さばのカレー焼き ひじきの煮物 白菜の豚汁 果物	さば ちくわ 油揚げ 豚肉 生クリーム 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 バター さつま芋	ひじき 人参 なら こんにやく 玉葱 白菜 ねぎ りんご	保育乳 スイートポテト	
3日	金	ケチャップライス チキンから揚げ お浸し アーサ汁 果物	ウインナー 鶏肉 豆腐 おから 卵 牛乳	米 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 バター ごま	人参 玉葱 ピーマン こんにやく マッシュルーム ほうれん草 白菜 あおさ パイン缶	保育乳 おからクッキー	
4日	土	和風スパゲティ チーズ ゆし豆腐 果物	豚肉 ゆし豆腐 チーズ 牛乳	スパゲティ 油 米	こんにやく 玉葱 人参 ピーマン しめじ ねぎ 青のり パナナ	保育乳 菓子パン	
6日	月	強化あわごはん 豚肉しょうが焼 春雨酢の物 大根のみそ汁 果物	豚肉 油揚げ 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 春雨 小麦粉 油	こんにやく 白菜 人参 ピーマン 大根 わかめ ねぎ かぼちゃ いんげん みかん	保育乳 さつま芋かき揚げ	
7日	火	野菜肉そば カリカリ胡瓜 きびなご唐揚げ 果物	豚肉 きびなご 牛乳	沖縄そば 油 片栗粉 米 砂糖	人参 キャベツ もやし パナナ	保育乳 じゃこおにぎり	
8日	水	ふりかけごはん 豆腐チャンプルー もずくの酢の物 イナムドゥチ 果物	豆腐 ツナ缶 豚肉 卵 カマボコ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 小麦粉	人参 キャベツ もやし ピーマン もずく 胡瓜 こんにやく 乾シイタケ 青ネギ りんご	保育乳 カステラ	
9日	木	おべんとう会					保育乳 甘辛だんご
10日	金	チキンカレー ひじきの中華和え チンゲン菜スープ 果物	鶏肉 ハム 卵 牛乳 チーズ	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 ふ チンピンMix	人参 玉葱 ブロッコリー セロリ マッシュルーム ほうれん草 もやしピーマン チンゲン菜りんご	保育乳 チンピン	
11日	土	建国記念の日(休園)					
13日	月	親子丼 春雨の酢の物 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 卵 ちくわ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 春雨 さつま芋	玉葱 人参 乾しいたけ チンゲン菜 胡瓜 きくらげ 冬瓜 わかめ ねぎ みかん	保育乳 ふかし芋	
14日	火	鶏ごぼうめし サンマのかば焼き ナムル ゆし豆腐 果物	鶏肉 サンマ ゆし豆腐 牛乳	米 油 マヨネーズ 砂糖 ごま 小麦粉	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ もやし こまつな 赤ピーマン ねぎ りんご	保育乳 ココアケーキ	
15日	水	麦ごはん 豚カツ 中華風野菜炒め そうめん汁 果物	豚肉 ツナ缶 チーズ 牛乳	米 押麦 パン粉 油 砂糖 そうめん パン	こんにやく 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン ねぎ パナナ	保育乳 あんぱん	
16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 いちご	保育乳 誕生ケーキ	
17日	金	なすのミートスパゲティ チーズ 切干大根サラダ コーンスープ 果物	豚ひき肉 チーズ 鶏肉 豆乳	スパゲティ 油 砂糖 ごま 米	人参 玉葱 乾しいたけ なす しめじ トマト 切干大根 胡瓜 コーン缶 キャベツ もずく りんご	保育乳 ツナコーンサンド	
18日	土	もずく雑炊 レタストマトサラダ 果物	鶏肉 卵 生揚げ 牛乳	米 油 パン マヨネーズ	からしな 人参 乾しいたけ しょうが トマト パナナ	保育乳 チーズパン	
20日	月	雑穀ごはん 肉じゃが 納豆和え もずくスープ 果物	豚肉 納豆 豆腐 粉チーズ 牛乳	米 雑穀 じゃが芋 油 砂糖 バター 小麦粉	人参 玉葱 乾しいたけ 白滝 いんげん こまつな のり もずく ねぎ みかん	保育乳 チーズスコーン	
21日	火	玄米ごはん さばの甘酢焼き 白菜おほかねえ クープイリチー 大根のみそ汁 果物	さば 豚肉 油揚げ 豆乳 牛乳 きな粉	米 玄米 砂 糖 片栗粉 油 芋くず タピオカ	白菜 昆布 乾しいたけ 人参 こんにやく 大根 わかめ ねぎ パナナ	保育乳 くずもち	
22日	水	麦ごはん かぼちゃシチュー にらたま ほうれん草コーンと和え 果物	鶏肉 生クリーム 卵 豆腐 きな粉 牛乳	米 押麦 じゃが芋 バター 油 パン 砂糖	人参 玉葱 かぼちゃ セロリ にら いんげん ほうれん草 えのき コーン缶 りんご	保育乳 ラスク	
23日	木	天皇誕生日(休園)					
24日	金	黒米ごはん 魚天ぷら 筑前煮 白菜みそ汁 果物	キング 鶏肉 油揚げウインナー 牛乳	米 黒米 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 パン マヨネーズ	青のり 人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ いんげん 白菜 えのき ねぎ 胡瓜 桃缶	保育乳 パンプディング	
25日	土	ソース焼きそば チーズ ゆし豆腐汁 果物	豚肉 ゆし豆腐 牛乳	焼きそば 油 パン	人参 玉葱 キャベツ もやし ピーマン 乾しいたけ 青ネギ パナナ	保育乳 菓子パン	
27日	月	ハヤシライス 白菜ツナサラダ チンゲン菜とえのきのスープ 果物	牛肉 ツナ缶 煮干し 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 ごま ふ マヨネーズ バター	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム 白菜 えのき チンゲン菜 りんご	保育乳 ふのラスク カリカリ煮干し	
28日	火	強化玄米ごはん 鯖の香味焼き 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 卵 牛乳	米 玄米 砂糖 油 片栗粉 小麦粉 バター	しょうが 大根 人参 なら ほうれん草 玉葱 みかん	保育乳 ブレードーナツ	

☆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。