

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 さばのレモンソース 八宝菜 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	さば 豚肉 豆腐 ツナ缶 チーズ 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 パン マヨネーズ	人参 白菜 玉葱 テンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ こまつな 長ねぎ コーン缶 りんご	保育乳 ツナコーンサンド	
2日	金	ごはん 煮付け カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物	三枚肉 生揚げ 豆腐 きな粉 牛 乳	米 あわ 砂糖 油 ふバターごま ホットケーキMix	しょうが ねぎ 大根 人参 テンゲン菜 胡瓜 わかめ オレンジ	保育乳 あんぱん	
3日	土	<b>前期大掃除(薬剤塗布)</b>					
5日	月	あわごはん 肉じゃが 納豆和え もずくスープ 果物	豚肉 納豆 豆腐 卵 練乳 牛乳	米 あわ じゃが芋 油 砂糖 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 オレンジ	保育乳 マーラーカオ	
6日	火	ごはん 魚のケチャップ煮 干切りイリチー なすのみそ汁 果物	キング 豚肉 油揚げ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 焼きそば	切干大根 昆布 人参 こんにやく なす 玉葱 ねぎ キャベツ ピーマン スイカ	保育乳 おやつ焼きそば	
7日	水	三色丼 ナムル 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚ひき肉 卵 豆腐 ウィナー 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま パン マヨネーズ	人参 いんげん もやし こまつな 赤ピーマン わかめ ねぎ 胡瓜 りんご	保育乳 アメリカンドッグ	
8日	木	<b>おべんとう会</b>					保育乳 甘辛だんご
9日	金	チキンカレー コールスローサラダ えのきスープ 果物	鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 マヨネーズ 砂 糖 オートミール バター	人参 玉葱 ブロッコリー セロリ マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 コーン缶 えのき ねぎ りんご	保育乳 オートミールクッキー	
10日	土	スープかけごはん ゴボウサラダ 果物	豚肉 卵 牛乳	米 砂糖 油 ごま マヨネーズ	こまつな ごぼう 人参 胡瓜 わかめ パナナ	保育乳 ぶどうパン	
12日	月	ごはん 豚肉生姜焼き パパイアイリチー 白菜みそ汁 果物	豚肉 ツナ缶 豆腐 煮干し 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 ごま	しょうが パパイア 人参 ひじき 白菜 ねぎ 青のり オレンジ	保育乳 ポテトチップス	
13日	火	ケチャップライス 鮭バタームニエル ブロッコリーおかか和え テンゲン菜 とえのきのスープ 果物	鶏肉 さけ 卵 ベーコン 牛乳	米 油 小麦粉 バター	人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー マッシュルーム缶 テンゲン菜 えのき ねぎ りんご	保育乳 人参ケーキ	
14日	水	麦ごはん 鶏唐揚げ トマト クーブイリチー 冬瓜と小松菜のみそ汁 果物	鶏肉 豚肉 牛乳 チーズ	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 パン	にんにく トマト 昆布 乾しいたけ こんにやく 人参 冬瓜 こまつな ピーマン パナナ	保育乳 ピザトースト	
15日	木	ごはん さばのカレー焼き 中華風野菜炒め そうめん汁 果物	さば 豆乳 きな粉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 そうめん 砂糖 芋くず タピオカ	人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン ねぎ スイカ	保育乳 くずもち	
16日	金	野菜肉そば かぼちゃの煮物 果物	豚肉 卵 油揚げ 牛乳	沖繩そば 油 片栗粉 砂糖 ごま 米	人参 キャベツ きくらげ かぼちゃ ひじき パナナ	保育乳 鮭おにぎり	
17日	土	焼きうどん チーズ 胡瓜とワカメの 和え物 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 胡瓜 わかめ ねぎ のり パナナ	保育乳 菓子、ミニゼリー	
19日	月	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ゴーヤと麩の炒め煮 キャベツみそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 卵 油揚げ 牛乳 生クリーム	米 あわ 油 砂糖 ふ さつま芋 バター	しょうが にんにく 人参 玉葱 にがうり キャベツ えのき ねぎ オレンジ	保育乳 スイートポテト	
20日	火	ハヤシライス 春雨の酢の物 テンゲン菜スープ 果物	牛肉 ちくわ 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 春雨 ふ パン バター ごま	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム缶 胡瓜 きくらげ テンゲン菜 パナナ	保育乳 ジャムサンド	
21日	水	(ハーリー)黒米ごはん うじら豆腐 人参シリシリ イナムドウチ 果物	豆腐 卵 豚肉 かまぼこ 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 小麦粉 黒糖	大根 人参 玉葱 にはら 乾しいたけ こんにやく ねぎ スイカ	保育乳 アイスクリーム クラッカー	
22日	木	(お誕生会)ごはん かみかみハン バーグ ブロッコリー かぼちゃサラダ コーンスープ ヨーグルト	豚ひき肉 チーズ ヨーグルト 牛乳	米 あわ じゃが芋 パン粉 マヨネーズ	玉葱 ごぼう ねぎ ひじき ブロッコリー かぼちゃ 胡瓜 コーン缶 こまつな	保育乳 誕生ケーキ	
23日	金	<b>慰霊の日(休園)</b>					
24日	土	豚丼 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま	玉葱 人参 白滝 しめじ わかめ ねぎ パナナ	保育乳 カステラ(市販)	
26日	月	ごはん チキンケチャップ焼き 三色きんぴらごぼう 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 ごま 砂糖 小麦粉	ごぼう 人参 ピーマン こまつな 長ねぎ さつま芋 オレンジ	保育乳 大学イモ	
27日	火	ごはん さばの味噌煮 ひじきの煮物 けんちん汁 果物	さば ちくわ 油揚げ 豚肉 ヨーグルト	米 雑穀 砂糖 ごま 油 コーンフレーク	ひじき 人参 こんにやく にはら 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ パナナ みかん缶 バイン詰	フルーツヨーグルト クラッカー	
28日	水	タコライス 粉ふき芋 なすのみそ汁 果物	豚肉 卵 油揚げ 牛乳	米 砂糖 ごま 油 じゃが芋 パン バター	レタス トマト 玉ねぎ ねぎ りんご	保育乳 ラスク	
29日	木	ごはん 魚フライ 白菜春雨炒め 大根のみそ汁 果物	白身魚 油揚げ 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 春雨 小麦粉 砂糖 バター	白菜 人参 ピーマン 大根 わかめ ねぎ スイカ バイン缶	保育乳 パウンドケーキ	
30日	金	ミートスパゲティ チーズ 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 ツナ缶 牛乳	スパゲッティ 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 オレンジ	保育乳 青菜おにぎり	

☆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。