

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	火	ごはん さばのカレー焼き 白菜春雨炒め へちまと豆腐のみそ汁 果物	さば 豆腐 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 春雨 パン バター 砂糖 ごま	白菜 人参 ピーマン へちま スイカ	保育乳 ごまクリームサンド	
2日	水	野菜肉そば ゴーヤーテップス かぼちゃの煮物 果物	豚肉 卵 ツナ缶 豆乳	沖縄そば 油 片栗粉 砂糖 ごま 米	人参 キャベツ きくらげ ながうり かぼちゃ のり パナナ	保育乳 じゃこおにぎり	
3日	木	きのごはん 鮭の梅マヨ焼き ナムル ゆし豆腐 果物	鶏肉 さけ ゆし豆腐 卵 牛乳	米 マヨネーズ 油 砂糖 ごま 小麦粉 パター	乾しいたけ しめじ えのき 人参 もやし こまつな 赤ピーマン ねぎ スイカ パイン缶	保育乳 人参ケーキ	
4日	金	カレーライス オクラとトマトのサラダ ワ カメスープ 果物	豚肉 アイスマルク	米 じゃが芋 小麦粉 パター ふ	人参 玉葱 セロリ ピーマン オクラ トマト 胡瓜 わかめ オレンジ	保育乳 パンプディング	
5日	土	ソース焼きそば チーズ ゆし豆腐汁	鶏ひき肉 豆腐 牛乳	米 玄米 油 片栗粉 砂糖 さつま芋	冬瓜 人参 玉葱 乾しいたけ ねぎ 昆布 赤ピーマン こまつな 長ねぎ パナナ	保育乳 菓子パン	
7日	月	あわごはん 鶏肉のさっぱり煮 ゴーヤーチャンプルー キャベツみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 ツナ缶 卵 油揚げ 牛乳	米 あわ 油 砂糖 ごま	ながうり 人参 玉葱 キャベツ えのき ねぎ かぼちゃ オレンジ	保育乳 大学イモ	
8日	火	ごはん さばの西京焼き パパイアイリチー 春雨スープ 果物	さば ツナ缶 ウインナー 牛乳	米 玄米 砂糖 油 春雨 パン マヨネーズ	パパイア 人参 ひじき 白菜 わかめ きゅうり スイカ	保育乳 アメリカンドック	
9日	水	タコライス ゴボウサラダ チンゲン菜スープ 果物	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 豆腐 牛乳	米 油 マヨネーズ ふ 黒糖 ホットケーキMix	セロリ 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 チンゲン菜 パナナ	保育乳 クッキー	
10日	木	ゆかりごはん 魚フライタルソース おくら和え レバーのおつゆ 果物	豆腐 卵 牛乳 豚レバー 豚肉 ヨーグルト	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ コンフレーク	きゅうり ピーマン オクラ 人参 大根 なら にんにく スイカ みかん缶 パイン缶 モモ缶	フルーツヨーグルト クラッカー	
11日	金	山の日(休園)					
12日	土	和風スパゲティ チーズ ワカメスープ 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 鶏肉 牛乳	スパゲティ 油 ふ 米	にんにく 人参 玉葱 ピーマン しめじ からしな わかめ ねぎ 乾しいたけ パナナ	保育乳 菓子、ゼリー	
14日	月	焼肉丼 ゴーヤー梅肉和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 じゃが芋 小麦粉	人参 玉葱 しめじ ピーマン 白滝 ながうり わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 黒糖蒸しパン	
15日	火	ごはん 鮭のレモンソース 厚揚げのみそ炒め 冬瓜とワカメのスープ 果物	さけ 生揚げ 豚肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 さつま芋 芋くず	キャベツ 人参 たけのこ ピーマン 冬瓜 わかめ ねぎ スイカ	保育乳 芋くず天ぷら	
16日	水	なすのミートスパゲティ チーズ パパイアごま和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ 豆腐 しらす 豆乳	スパゲティ 油 ごま 米	人参 玉葱 乾しいたけ なす しめじ トマト缶 パパイア 胡瓜 ピーマン あおさ 青のり パナナ	保育乳 じゃこおにぎり	
17日	木	ごはん 魚のマリネ 干切りイリチー へちまと油揚げのみそ汁 果物	キング 豚肉 油揚げ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 パン バター はちみつ	胡瓜 玉葱 トマト 切干大根 昆布 人参 こんにやく へちま オレンジ	保育乳 ラスク	
18日	金	あわごはん 豚生姜焼き 中華風野菜炒め ほうめん汁 果物	豚ソーキ 卵 ツナ缶 牛乳	米 あわ 油 ほうめん 小麦粉	パイン缶 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン ねぎ もずく スイカ	保育乳 チンピン	
19日	土	スープかけごはん ポテトサラダ 果物	豚肉 卵 牛乳	米 砂糖 油 ごま じゃが芋 マヨネーズ	こまつな 人参 胡瓜 トマト パナナ	保育乳 スナックパン	
21日	月	あわごはん マーボー豆腐 パンサンスー かき玉汁 果物	豆腐 豚ひき肉 ハム 卵 粉チーズ 牛乳	米 あわ砂糖 油 春雨 ごま片栗粉 バター 小麦粉	人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ なら もやし 胡瓜 えのき ねぎ オレンジ	保育乳 チーズサブレ	
22日	火	雑穀ごはん 魚のゆかり揚げ おくら納豆 冬瓜みそ汁 果物	キング 納豆 牛乳	米 雑穀 片栗粉 油 じゃが芋 パン パター	オクラ のり 冬瓜 人参 玉葱 ねぎ パナナ	保育乳 ジャムサンド	
23日	水	ハヤシライス コールスローサラダ ワカメスープ 果物	牛肉 牛乳 きな 粉	米 じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 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 スイカ	アイスクリーム クラッカー	
24日	木	(お誕生会)あわごはん きのこハン バーグ ブロッコリー 粉ふき芋 ミネステローネ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 卵 牛乳 ヨーグルト	米 あわ パン粉 片栗粉 じゃが芋 油 マカロニ 砂糖 小麦粉	玉葱 しめじ ブロッコリー パセリ 人参 トマト缶 キャベツ パナナ みかん缶	保育乳 誕生会ケーキ	
25日	金	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 白菜おかか和え ケーブイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	白身魚 豚肉 豆 腐	米 玄米 油 マヨネーズ 芋くず タビオカ	人参 白菜 昆布 乾しいたけ こんにやく こまつな 長ねぎ 胡瓜 桃缶	保育乳 豆乳くずもち	
26日	土	豚丼 小松菜みそ汁 果物	豚肉 卵 油揚げ 牛乳 チーズ	米 砂糖 油	玉葱 人参 しめじ 白滝 切干大根 胡瓜 こまつな 長ねぎ パナナ	保育乳 菓子、チーズ	
28日	月	黒米ごはん チキンから揚げ 三色きんぴらごぼう 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 卵 牛乳	米 黒米 砂糖 ごま マヨネーズ 油 コンフレーク ホットケーキMix	ごぼう 人参 ピーマン 冬瓜 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 小倉カップケーキ	
29日	火	強化玄米ごはん きびなごのカレー揚げ かぼちゃのそぼろ煮 ゆし豆腐 果物	きびなご 鶏ひき肉 ゆし豆腐 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 パン バター	かぼちゃ 玉葱 いんげん ねぎ なし	保育乳 卵サンド	
30日	水	旧盆					
31日	木	強化あわごはん さばの塩焼き フーイリチー もずくスープ 果物	さば ツナ缶 卵 豆腐 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ 小麦粉	人参 もやし キャベツ ピーマン もずく ねぎ スイカ	保育乳 紅芋ちんすこう	

☆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。