

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	月	カレーライス 切り干し大根サラダ ワカメスープ 果物	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 バター ふ 黒糖	人参 玉葱 切り干し大根 胡瓜 わかめ オレンジ	保育乳 黒糖アガラサー	
2日	火	ごはん 鮭の甘酢焼き 白菜春雨炒め 大根のみそ汁 果物	さけ 油揚げ 牛乳	米 あわ 砂糖 片栗粉 油 春雨 さつま芋 ごま	白菜 人参 ビーマン 大根 わかめ ねぎ りんご	保育乳 大学芋	
3日	水	ミートスパゲティ チーズ ブロッコリーおなか和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ 豆腐 さけ 牛乳	スパゲティ 油 米	玉葱 人参 セロリ ビーマン マッシュルーム缶 トマト缶 ブロッコリー あおさ パナナ	保育乳 鮭おにぎり	
4日	木	ごはん さばの塩焼き ブロッコリー 干切りイリチー もずくスープ 果物	さば 豚肉 豆腐 卵 牛乳	米 黒米 砂糖 油 小麦粉	ブロッコリー 切干大根 昆布 人参 こんにやく もずく ねぎ りんご	保育乳 サーターアランダギー	
5日	金	あわごはん 肉じゃが 納豆和え 白菜みそ汁 果物	豚肉 納豆 卵 牛乳	米 あわ じゃが芋 油 砂糖 パン マヨネーズ	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん 白滝 こまつな 白菜 えのき ねぎ りんご	保育乳 卵サンド	
6日	土	ひじきチャーハン 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚ひき肉 ちくわ 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま	ひじき 人参 玉葱 ビーマン ほうれん草 もやし わかめ ねぎ バナナ	保育乳 スナックパン	
8日	月	豚丼 白菜おなか和え 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 小麦粉 バター ごま	人参 玉葱 白滝 しめじ 白菜 こまつな 長ねぎ オレンジ	保育乳 ごまクッキー	
9日	火	ごはん 魚天ぷら 中華風野菜炒め 大根のみそ汁 果物	キング 油揚げ 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 パン バター ジャム	青のり 人参 玉葱 もやし キャベツ ビーマン 大根 わかめ ねぎ りんご	保育乳 ジャムサンド	
10日	水	ごはん マーボー豆腐 パンサンズー テンゲン菜スープ 果物	豆腐 豚ひき肉 ハム 生クリーム 牛乳	米 あわ 砂糖 油 春雨 ごま ふ さつま芋 バター	人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ にら もやし 胡瓜 テンゲン菜 バナナ	保育乳 スイートポテト	
11日	木	<b>おべんとう会</b>					保育乳 アメリカンドッグ
12日	金	沖縄そば リヨネーズポテ キャベツごま酢和え 果物	豚肉 かまぼこ ベーコン ツナ缶 豆乳	沖縄そば 砂糖 油 じゃが芋 ごま マヨネーズ 米	ねぎ キャベツ こまつな 人参 のり オレンジ	保育乳 さけおにぎり	
13日	土	<b>親子えんそく</b>					
15日	月	ごはん 鶏肉のさつぱり煮 きんぴらごぼう 白菜みそ汁 果物	鶏肉 豆腐 煮干し 牛乳	米 あわ 油 砂糖 ごま じゃが芋	にんにくしょうが ごぼう 人参 白菜 ねぎ 青のり オレンジ	保育乳 フライドポテト	
16日	火	くふあじゅうしい 鯖のみそ煮 ナムル ゆし豆腐 果物	豚肉 鯖 ゆし豆腐 卵 ベーコン 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま 小麦粉	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ もやし こまつな 赤ビーマン りんご	保育乳 カップケーキ	
17日	水	ふりかけごはん 豆腐チャンプルー もずくの酢の物 レバーのおつゆ 果物	豆腐 ツナ缶 豚レバー 豚肉 卵 チーズ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 小麦粉 バター ホットケーキMix	人参 キャベツ もやし ビーマン もずく きゅうり 大根 にら にんにく パナナ	保育乳 チーズスコーン	
18日	木	ごはん 魚のケチャップ煮 ブロッコリーマヨネーズ炒め ほうれん草みそ汁 果物	キング ベーコン 油揚げ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 じゃが芋 マヨネーズ パン バター 黒糖	ブロッコリー 人参 ほうれん草 玉葱 オレンジ	保育乳 ラスク	
19日	金	ごはん 大根そぼろ煮 からしな和え ワカメみそ汁 果物	鶏ひき肉 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉 ふ	大根 人参 にら からしな わかめ パナナ	保育乳 くずもち	
20日	土	ソース焼きそば チーズ ゆし豆腐 果物	豚肉 チーズ ゆし豆腐 牛乳	焼きそば 油	人参 玉葱 キャベツ もやし ビーマン 乾しいたけ 胡瓜 ねぎ 青のり パナナ	保育乳 菓子パン	
22日	月	ごはん 豚肉の生姜焼き 人参シリシリ 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 雑穀 油 さつま芋 小麦粉	しょうが 人参 玉葱 にら こまつな 長ねぎ オレンジ	保育乳 芋天ぷら	
23日	火	ごはん 魚の梅マヨ焼き クービーリチー キャベツみそ汁 果物	魚 豚肉 油揚げ チーズ 卵 牛乳	米 あわ 油 マヨネーズ 油 小麦粉	昆布 乾しいたけ こんにやく 人参 キャベツ 玉葱 ねぎ りんご	保育乳 ちんびん	
24日	水	ドライカレー ゴボウサラダ テンゲン菜コンスープ 果物	豚ひき肉 ツナ缶 きな粉 牛乳	米 押麦 マヨネーズ 芋くず 黒糖	人参 玉葱 ビーマン ごぼう マッシュルーム缶 胡瓜 コーン缶 テンゲン菜 パナナ	保育乳 アイスクリーム クラッカー	
25日	木	(お誕生会)ごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリー マカロニサラダ 野菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 卵 牛乳	米 パン粉 片栗粉 マカロニ 砂糖 マヨ ネーズ ホットケーキ	ひじき 玉葱 ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン缶 セロリ キャベツ いちご	保育乳 誕生ケーキ	
26日	金	チキンライス きびなごのカレー揚げ ほうれん草コーンと和え アーサ汁 果物	鶏肉 豆腐 きびなご 牛乳 脱脂粉乳	米 押麦 油 片栗粉 砂糖 小麦粉	人参 玉葱 ビーマン ほうれん草 えのき コーン缶 あおさ パナナ	保育乳 コーンフレークおこし	
27日	土	ロールパン ミネストローネスープ かぼちゃの煮付け 果物	ベーコン 牛乳	パン じゃが芋 砂糖	人参 玉葱 かぼちゃ セロリ いんげん トマト 大豆 ばなな	保育乳 菓子、チーズ	
29日	月	<b>昭和の日 (休園)</b>					
30日	火	ハヤシライス キャベツのゆかり和え ワカメスープ 果物	牛肉 豆腐 きな粉 牛乳	米 じゃが芋 油 ふ バター ごま 砂糖 小麦粉	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム缶 キャベツ わかめ オレンジ	保育乳 パンピング	

☆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。(土曜日のおやつは市販品になります)  
☆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。