

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	木	ごはん さばのレモンソース ゴーヤーひき肉炒め 大根のみそ汁 果物	さば 豚ひき肉 卵 油揚げ チーズ	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 そうめん	苦瓜 人参 玉葱 大根 わかめ ねぎ 胡瓜 オレンジ	保育乳 ごま菓子	
2	金	夏野菜のカレー ジャコサラダ ワカメスープ 果物	豚肉 しらす おから 卵 牛乳	米 押麦 油 ふ じやが芋 小麦粉 砂糖 バターごま	人参 玉葱 かぼちゃ なす キャベツ 胡瓜 ビーマン わかめ スイカ レーズン	保育乳 おからクッキー	
3	土	ソース焼きそば 胡瓜梅あえ ゆし豆腐 果物	豚肉 ゆし豆腐 牛乳	焼きそば 油	人参 玉葱 キャベツ もやし ピーマン 乾しいたけ 胡瓜 ねぎ わかめ パナナ	保育乳 菓子パン	
5	月	ごはん チキンマーレード煮 春雨炒め へちまと豆腐のみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 牛乳	米 あわ 油 春雨 さつま芋 小麦粉	キャベツ 人参 もやし ビーマン へちま オレンジ	保育乳 スイートポテト	
6	火	カレーピラフ 鮭のキャロット焼き ブロッコリーおかか和え アーサ汁 果物	鶏肉 さけ 卵 豆腐 牛乳	米 油 食パン マヨネーズ	人参 玉葱 ビーマン ブロッコリー あおさ パナナ	保育乳 卵サンド	
7	水	三色丼 ナムル 白菜のみそ汁 果物	豚ひき肉 卵 豆腐 ウインナー 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 ピーマン 白菜 ねぎ 胡瓜 スイカ	保育乳 アメリカンドック	
8	木	ごはん 魚のマリネ クラブイリチー 冬瓜と小松菜のみそ汁 果物	白身魚 豚肉 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 バター オートミール 小麦粉	胡瓜 玉葱 トマト 昆布 乾しいたけ 人参 こんにやく 冬瓜 こまつな オレンジ	保育乳 チョコチップケーキ	
9	金	冷やし中華 チーズ 人参とピーマンのじゃこ炒め 果物	鶏ささみ 卵 しらす さけ 牛乳	中華めん 油 砂糖 さつま芋 バター 米	胡瓜 人参 ビーマン コーン缶 のり スイカ	保育 鮭おにぎり	
10	土	ひじき炒飯 ホウレン草ごま和え 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 油	ひじき 人参 玉葱 ビーマン ほうれん草 もやし わかめ ねぎ かぼちゃ パナナ	保育乳 カステラ(市販)	
12	月	振替休日(休園)					
13	火	牛丼 おくら和え キャベツみそ汁 果物	牛肉 卵 煮干し 牛乳	米 押麦 砂糖 油 さつま芋 ごま	玉葱 人参 しめじ 白滝 オクラ キャベツ えのき ねぎ オレンジ	保育乳 大学イモ	
14	水	ごはん さばのみそ煮 筑前煮 チンゲン菜スープ 果物	さば 鶏肉 豆腐 牛乳	米 玄米 砂糖 じゃが芋 油 パン バター	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 チンゲン菜 スイカ	保育乳 レモンラスク	
15	木	沖縄そば ゴーヤーチップス かぼちゃチーズサラダ 果物	豚肉 かまぼこ 卵 チーズ ツナ缶 牛乳	沖縄そば 砂糖 油 片栗粉 ごま じゃが芋 マヨネーズ 米	ねぎ 苦瓜 かぼちゃ 胡瓜 のり パナナ	保育乳 青菜おにぎり	
16	金	くふあじゅうしい 鮭の塩こうじ焼き 小松菜お浸し ゆし豆腐 果物	豚肉 さけ 卵 ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 黒糖	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ こまつな 白菜 オレンジ	保育乳 黒糖蒸しパン	
17	土	豚丼 冬瓜のみそ汁 果物	豚肉 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま	玉葱 人参 しめじ 白滝 冬瓜 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 菓子、ゼリー	
19	月	セーフアン 厚揚げの煮付け キャベツのゆかり和え 果物	鶏ささ身 卵 生揚げ 牛乳	米 砂糖 油 ごま さつま芋	からし菜 シイタケ 人参 キャベツ ゆかり パナナ	保育乳 ふかし芋	
20	火	ごはん きびなごのカレー揚げ ブロッコリーマヨネーズ炒め コーンスープ 果物	きびなご チーズ ベーコン 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉	ブロッコリー 人参 コーン缶 キャベツ ほうれん草 スイカ	保育乳 デンピン	
21	水	ごはん マーボーなす パンサンデー かき玉汁 果物	豚ひき肉 豆腐 ハム 卵 牛乳	米 あわ 油 春雨 砂糖 ごま 片栗粉 パン バター	なす 人参 ビーマン 長ねぎ もやし 胡瓜 えのき ねぎ パナナ	アイスクリーム クラッカー	
22	木	(お誕生会)ふりかけごはん きのこ 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 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 パン粉 片栗粉 マカロニ 砂糖 マヨネーズ ホットケーキMix	玉葱 しめじ ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン缶 セロリ キャベツ かぼちゃ	保育乳 誕生ケーキ	
23	金	ごはん 豆腐チャンブルー ごぼうサラダ レバーのおつゆ 果物	豆腐 豚レバー 豚肉	米 片栗粉 油 ごま 砂糖 食パン	えのき ビーマン ごぼう 人参 大根 なら にんにく オレンジ	保育乳 ジャムサンド	
24	土	ドライカレー ブロッコリーじゃこ和え ほうれん草スープ 果物	豚ひき肉 しらす 豆腐 卵 牛乳	米 押麦 ごま 砂糖 小麦粉 バター	人参 玉葱 ビーマン にんにく マッシュルーム缶 ブロッコリー ほうれん草 スイカ	保育乳 ぶどうパン	
26	月	ごはん 鶏肉ごま風味焼き ゆでブロッコリー 人参シリシリ 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 卵 豆腐 きな粉 牛乳	米 黒米 砂糖 ごま 油 バター ホットケーキMix	ブロッコリー 人参 玉葱 なら 冬瓜 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 サーターアングギー	
27	火	ごはん 鮭のみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 春雨スープ 果物	さけ 鶏ひき肉 ヨーグルト	米 玄米 砂糖 ごま 油 片栗粉 春雨 コーンフレーク	かぼちゃ 玉葱 いんげん 白菜 わかめ なし みかん缶 パン缶	保育乳 くずもち	
28	水	ピピンパ 粉ふき芋 なすのみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 きな粉 牛乳	米 砂糖 ごま 油 じゃが芋 芋くず 黒糖	もやし こまつな パセリ なす ねぎ パナナ	フルーツヨーグルト クラッカー	
29	木	ロールパン 魚フライデミグラス風 ソース コールスローサラダ ミネステローネ 果物	白身魚 ベーコン 油揚げ 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 マヨネーズ マカロニ 米	キャベツ 胡瓜 コーン缶 人参 玉葱 トマト缶 ひじき オレンジ	保育乳 ひじきおにぎり	
30	金	ごはん 肉じゃが パイアごま和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 豆腐 牛乳	米 あわ 油 じゃが芋 砂糖 ごま パン	人参 玉葱 乾しいたけ 白滝 いんげん パパイア 胡瓜 ピーマン わかめ ねぎ パナナ	保育乳 ごまクッキー	
31	土	ナポリタンスパゲティ 胡瓜ツナ和え アーサ汁 果物	ベーコン ツナ缶 豆腐 チーズ 牛乳	スパゲッティ 油 米	人参 玉葱 キャベツ ビーマン マッシュルーム缶 胡瓜 あおさ 青のり パナナ	保育乳 菓子、チーズ	

☆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。