

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	あわごはん 肉じゃが しらす納豆 冬瓜のみそ汁 果物	豚肉 納豆 卵 しらす 牛乳	米 あわ じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 バター ごま	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん 白滝 冬瓜 ねぎ 果物	保育乳 パンパディング
2日	火	夏野菜のカレー 大根サラダ ワカメスープ 果物	豚肉 卵 ツナ缶 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 砂糖 ごま ふ 小麦粉	人参 玉葱 かぼちゃ なす にんにく しょうが 大根 胡瓜 ワカメ もずく 果物	保育乳 ツナサンド
3日	水	冷やし中華 かぼちゃ煮つけ トマト添え 果物	ハム 卵 鶏肉 牛乳	中華麺 油 砂糖	胡瓜 もやし 椎茸 トマト かぼちゃ 果物	保育乳 ちんびん
4日	木	ごはん 魚フライタルタルソース ケー プイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	キング 卵 豚肉 豆腐 生クリーム 牛乳	米 黒米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 マヨネーズ	ピクルス パプリカ 昆布 白滝 乾しいたけ 人参 こまつな 長ねぎ 果物	保育乳 スイートポテト
5日	金	十穀まい 鶏肉あぶり焼き ナムル ゆし豆腐 果物	鶏肉 魚 ゆし豆腐 きな粉 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま パン	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ もやし こまつな パプリカ ねぎ 果物	保育乳 みかん寒天 せんべい
6日	土	野菜じゅうしい 茹で卵 果物	取肉 卵 牛乳	米 油 じゃが芋 砂糖	小松菜 にんじん みつ葉 チンゲン菜 果物	保育乳 菓子パン
8日	月	もずく丼 豆腐サラダ キャベツのみそ汁 果物	豚ひき肉 卵 豆腐 牛乳	米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ ごま さつま芋 油	もずく しょうが ピーマン パプリカ ホウレン草 人参 コーン缶 キャベツ しめじ 長ねぎ 果物	保育乳 フルーツボンチ
9日	火	ごはん さんまのカルパッチョ パパイアイリチー そうめん汁 果物	さんま ベーコン 卵 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 そうめん ホットケーキMix	パプリカ 胡瓜 たまねぎ 人参 パパイア ひじき 乾しいたけ ねぎ 果物	保育乳 人参ケーキ
10日	水	スパゲティートマトソース 生野菜サラダ 白菜のスープ 果物	ベーコン チーズ ハンペン ツナ缶 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 米	玉葱 人参 トマト レタス 胡瓜 水菜 白菜 バナナ からし菜	保育乳 青菜おにぎり
11日	木	お弁当会 (お弁当のしみだね!)				保育乳 タンナファクルー
12日	金	ごはん 豚角煮 ゴーヤーチャンプルー 冬瓜とワカメのスープ 果物	豚肉 豆腐 ポーク缶 卵 牛乳	米 あわ 油 黒糖	にがうり 人参 玉葱 冬瓜 ワカメ パイン缶	保育乳 きなこ棒
13日	土	セーフアン ボイルウインナー 果物	鶏ささ身 卵 ウインナー 牛乳	米 油 砂糖	からしな にんじん 乾しいたけ 果物	保育乳 菓子、ゼリー
15日	月	海の日 (公休日)				
16日	火	あわごはん 鶏肉のさっぱり煮 フーイリチー なすのみそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 卵 油揚げ 脱脂粉乳 チーズ 牛乳	米 あわ 油 砂糖 車ふ小麦粉バター ホットケーキMix	しょうが にんにく 人参 もやし キャベツ なら なす 玉葱 ねぎ 果物	保育乳 チーズスコーン
17日	水	野菜肉そば ゴーヤー梅肉和え 果物	豚肉 豚だし骨 ツナ缶 保育乳	沖繩そば 油 米 砂糖	人参 キャベツ もやし にがうり 胡 瓜 玉ねぎ 梅肉 果物	保育乳 おにぎり
18日	木	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 ちくわ 牛乳	米 油 ごま マヨネーズ パン バター 砂糖	セロリ 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 チンゲン菜 しめじ 果物	保育乳 ラスク
19日	金	玄米ごはん 鶏肉の南蛮漬け ポテト サラダ すまし汁 果物	鶏もも肉 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ小麦粉	玉葱 パプリカ 人参 胡瓜 コーン缶 キャベツ 果物	保育乳 りんごケーキ
20日	土	焼肉丼 ゆし豆腐 果物	豚肉 卵 ゆし豆腐 牛乳	米 砂糖 油	人参 玉葱 ピーマン ねぎ 果物	保育乳 じゃこおにぎり
22日	月	あわごはん マーボーへちま パンサンスー 冬瓜とワカメのスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 ハム 牛乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉 はるさめ ごま さつま芋	へちま 人参 長ねぎ にんにく しょうが もやし 胡瓜 冬瓜 ワカメ 果物	保育乳 大学いも
23日	火	雑穀ごはん 魚の梅マヨ焼き ゆでブロッコリー 人参シリシリ キャベツのみそ汁 果物	キング きな粉 豆乳 牛乳	米 雑穀 油 マヨネーズ 砂糖 芋くず タピオカ	ブロッコリー 人参 玉葱 なら キャベツ しめじ 長ねぎ 果物	保育乳 くずもち
24日	水	焼うどん じゃが芋旨煮 みそ汁 果物	豚肉 豆腐 かまぼこ 牛乳	うどん 砂糖 油 じゃが芋	玉ねぎ にんじん 白菜 シメジ チンゲン菜 果物	保育ミルク アイスクリーム 玄米フレーク
25日	木	(お誕生会)カレーピラフ チキン唐揚げ パパイアごま和え 春雨スープ ヨーグルト	ウインナー 卵 鶏もも肉 牛乳	米 押麦 油 バター 片栗粉 ごま はるさめ	人参 玉葱 ピーマン にんにく パパイア きゅうり 赤ピーマン チンゲン菜 えのきたけ 果物	保育乳 誕生ケーキ
26日	金	十穀米 さばのみそ煮 糸こんにゃくの野菜炒め もずくスープ 果物	さば 豚肉 豆腐 牛乳	米 油 マヨネーズ パン バター	しょうが キャベツ 人参 玉葱 なら 白滝 もずく ねぎ 果物	保育乳 ジャムサンド
27日	土	卵サンド ミネストローネスープ 果物	卵 ベーコン 牛乳	食パン 砂糖 油 バター じゃが芋	人参 玉葱 セロリ インゲン 大豆 コーン缶 トマト 果物	保育乳 菓子パン
29日	月	あわごはん 豚肉の生姜焼き トマト へちまと豆腐のみそ汁 果物	豚肉 豆腐 卵 牛乳	米 あわ 小麦粉 砂糖 油	しょうが トマト 人参 玉葱 ピーマン へちま 果物	保育乳 ココア蒸しパン
30日	火	ハヤシライス じゃこサラダ ワカメスープ 果物	豚肉 しらす 牛乳	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 バター 油 ふ パン ごま	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 ワカメ 果物	保育乳 ごま菓子
31日	水	冷やしソーメン トマト添え かぼちゃチーズサラダ 果物	焼き豚 卵 チーズ 牛乳	ソーメン 砂糖 マヨネーズ 米	胡瓜 トマト 椎茸 刻みのり かぼちゃ 果物	保育乳 じゅうしいおにぎり

☆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。