

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	あわごはん 冬瓜そぼろ煮 からしな和え コーンスープ 果物	鶏ひき肉 豆腐 ツナ缶 卵 ウインナー 牛乳	米 あわ 油 片栗粉 パン マヨネーズ	冬瓜 人参 玉葱 乾しいたけ ねぎ からしな コーン缶 キャベツ 胡瓜 果物	保育乳 アメリカンドック	
2日	金	ごはん 煮込み豆腐ハンバーグ 千 切りイリチー 冬瓜みそ汁 果物	豆腐 豚ひき肉 卵 かまぼこ 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 黒糖	人参 玉葱 れんこん 乾しいたけ ブロッコリー 切干大根 昆布 こんにゃく 冬瓜 こまつな 果物	保育乳 ちんぴん	
3日	土	鶏丼 もずくの酢の物 ゆし豆腐 果物	鶏肉 卵 ゆし豆腐 おから 牛乳	米 押麦 砂糖 油 黒糖 ホットケーキMix	玉葱 人参 白滝 しめじ もずく 胡瓜 ねぎ 果物	保育乳 菓子、ミニゼリー	
5日	月	ごはん チキンレモン焼き カリカリ胡瓜 ゴーヤーチャンプルー そうめん汁 果物	鶏肉 豆腐 卵 ツナ缶 脱脂粉乳 牛乳	米 油 そうめん バター 砂糖 小麦粉	胡瓜 苦瓜 人参 玉葱 乾しいたけ ねぎ 果物	保育乳 フルーツヨーグルト	
6日	火	ケチャップライス きびなご唐揚げ おくら和え かき玉汁 果物	ウインナー 卵 きびなご ツナ缶 チーズ 牛乳	米 バター 油 片栗粉 パン マヨネーズ	人参 玉葱 マッシュルーム缶 ピーマン オクラ きゅうり えのき ねぎ コーン缶 果物	保育乳 ツナコーンサンド	
7日	水	冷やし中華 ゴーヤー梅肉和え 果物	ハム 卵 牛乳 油揚げ	中華めん 油 砂糖 マヨネーズ 米	きゅうり わかめ 人参 苦瓜 乾しいたけ ねぎ 果物	保育乳 じゅうしいおにぎり	
8日	木	黒米ごはん さんまの蒲焼風煮 パパイヤイリチー へちまと豆腐のみそ汁 果物	さんま ベーコン 豆腐 卵 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 砂糖 ホットケーキMix	パパイヤ 人参 ひじき へちま こまつな 果物	保育乳 バナナケーキ	
9日	金	麦ごはん 煮付け ゴーヤーとパインの和え物 ワカメスープ 果物	三枚肉 生揚げ	米 押麦 砂糖 油 ふ	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 苦瓜 わかめ 果物	保育乳 ラスク	
10日	土	スープかけごはん トマト 果物	鶏肉 卵 チーズ ツナ缶 牛乳	米 砂糖 油 ごま	こまつな トマト もずく 果物	保育乳 枝豆、チーズ	
12日	月	振替休日 (公休日)					
13日	火	きのこカレー じゃこサラダ ふのすまし汁 果物	鶏肉 しらす 金時豆	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 ふ 黒糖 砂糖	人参 玉葱 セロリー ブロッコリー しめじ えのき マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり チンゲン菜 果物	保育乳 冷やしぜんざい	
14日	水	三枚肉そば ゴーヤーの漬物 切干大根サラダ 果物	三枚肉 かまぼこ 卵 削り節 牛乳	沖繩そば 砂糖 片栗粉 油 ごま 米	ねぎ 苦瓜 切干大根 胡瓜 人参 からしな 梅干し 果物	保育乳 青菜おにぎり	
15日	木	旧盆(ウークイ)					
16日	金	強化米ごはん 魚のオーロラソース焼 ゴーヤーと麩の炒め煮 アーサ汁 果物	キング ツナ缶 卵 豆腐 きな粉 牛乳	米 マヨネーズ バター 車ふ 油 パン 砂糖	パセリ 人参 玉葱 苦瓜 あおさ 果物	保育乳 甘辛だんご	
17日	土	ごはん マーボー豆腐 ハリハリ大根 ワカメスープ 果物	豆腐 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 油 ふ	人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ にんにく しょうが 切干大根 わかめ 果物	保育乳 菓子パン	
19日	月	ビビンバ 春雨の酢の物 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 卵 ちくわ 豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま 油 春雨 小麦粉	もやし こまつな にんにく しょうが 胡瓜 きくらげ 人参 わかめ ねぎ 果物	保育乳 サーターアングギー	
20日	火	ごはん きびなごのマリネ クープイリチー ゆし豆腐 果物	きびなご 豚肉 ゆし豆腐 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖	胡瓜 玉葱 トマト 昆布 人参 乾しいたけ こんにゃく ねぎ 果物	保育乳 フルーツボンチ	
21日	水	なすのミートスパゲティー チーズ ブロッコリーサラダ アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ ベーコン 豆腐 油 揚げ	スパゲティ 油 マヨネーズ 米 砂糖	人参 玉葱 乾しいたけ なす しめじ トマト ブロッコリー マッシュルーム コーン缶 あおさ ひじき 果物	保育乳 ジャムサンド	
22日	木	ロールパン 魚のバター焼き クリームシチュー オクラとトマトのサラダ 果物	キング 鶏肉 牛乳 生クリーム 豆乳	パン 片栗粉 バター じゃが芋 米 ごま	セロリー 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ オクラ トマト 胡瓜 わかめ 果物	保育乳 わかめおにぎり	
23日	金	米十穀米ごはん 酢豚 おくら納豆 春雨スープ 果物	豚肉 納豆 粉チーズ 牛乳	米 玄米 じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 春雨 バター小麦粉	人参 玉葱 たけのこ ピーマン 乾しいたけ オクラ チンゲン菜 えのき 果物	保育乳 チーズスコーン	
24日	土	ガーリックチャーハン 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 ちくわ 豆腐 牛乳	米 押麦 マヨネーズ	にんにく 人参 玉葱 ピーマン わかめ ねぎ 果物	保育乳 菓子、チーズ	
26日	月	十穀米ごはん マーボーへちま パンサンズー チンゲン菜スープ 果物	豚ひき肉 豆腐 ハム 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 油 片栗粉 春雨 ごま ふ 小麦粉	へちま 人参 長ねぎ にんにく しょうが もやし 胡瓜 チンゲン菜 かぼちゃ 果物	保育乳 大学いも	
27日	火	ごはん 鯖塩焼き 糸こんにゃくの野菜炒め 豆腐とワカメのみそ汁 果物	さば 豚肉 豆腐 ヨーグルト 卵 牛乳	米 玄米 砂糖 黒糖 油 小麦粉 バター	キャベツ 人参 玉葱 こんにゃく にら わかめ ねぎ 果物	保育乳 ヨーグルトケーキ	
28日	水	黒米ごはん 鶏肉唐揚げ きんぴらごぼう 冬瓜みそ汁 果物	鶏肉 牛乳	米 黒米 小麦粉 油 ごま 砂糖	しょうが にんにく ごぼう 人参 冬瓜 玉葱 ねぎ 胡瓜 果物	保育乳 アイスクリーム 玄米フレーク	
29日	木	(お誕生会)ふりかけごはん 豚カツ ブロッコリー パンパイアごま和 え キャベツスープ 果物	豚肉 卵 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ごま	ブロッコリー パンパイア 胡瓜 赤ピーマン キャベツ しめじ 桃缶	保育乳 誕生ケーキ	
30日	金	三色ごはん、キャベツの塩昆布和え 小松菜と豆腐の味噌汁 果物	豚ひき肉 豆腐 卵 きな粉 牛乳	米 雑穀 芋くず 黒糖	インゲン 人参 小松菜 キャベツ 塩昆布 スイカ	保育乳 くずもち	
31日	土	きのこスパゲティ 白菜スープ 果物	豚肉 チーズ ベーコン 牛乳	スパゲティ 油 米 砂糖 ごま	人参 玉葱 ピーマン 赤ピーマン しめじ えのき 白菜 果物	保育乳 焼おにぎり	

☆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。