

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	水	あわごはん マーボーへちま パンサンデー チンゲン菜かき玉汁 果物	豚ひき肉 豆腐 ハム 卵 牛乳	米 あわ 砂糖油 片栗粉 春雨ごま 小麦粉 バター	人参 へちま 長ねぎ にんにく しょうが もやし 胡瓜 チンゲン菜 果物	保育ミルク カボチャケーキ	
2日	木	強化玄米ごはん 魚のケチャップ煮 フーリチー なすのみそ汁 果物	キング ツナ缶 卵 油揚げ チーズ	米 玄米 片栗粉 油 車ふ そうめん	人参 もやし キャベツ なら なす 玉葱 ねぎ 胡瓜 果物	保育ミルク ラスク	
3日	金	夏野菜のカレー ひじきの中華和え ふのすまし汁 果物	豚肉 ハム きな粉 牛乳	米 押麦じゃが芋 油 砂糖 ごま ふ 辛くす 黒糖	人参 玉葱 かぼちゃ なす ひじき 胡瓜 もやし 赤ピーマン チンゲン菜 果物	保育ミルク くずもち	
4日	土	ナポリタンスパゲティ ステック胡瓜 アーサ汁 果物	豚肉 腐豆 牛乳	スパゲッティ 油 米 ごま	人参 玉葱 キャベツ ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム缶 胡瓜 あおさ わかめ 果物	保育ミルク ワカメおにぎり	
6日	月	強化あわごはん チキン照焼 スライストマト 中華風野菜炒め 豆腐とワカメのみそ汁 果物	鶏もも肉 豆腐 煮干し 牛乳	米 あわ 砂糖 油 さつま芋 ごま	トマト 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン わかめ ねぎ 果物	保育乳 アメリカンドッグ	
7日	火	(七夕メニュー)冷やし中華 さばのカレー焼き からしな和え 果物	ハム 卵 さば 豆腐 ツナ缶	中華めん 油 砂糖 小麦粉	胡瓜 わかめ 人参 からしな 果物	保育ミルク せんべい みかんゼリー	
8日	水	麦ごはん 鶏唐揚げ ゆでブロッコリー ケーブイリチー レタススープ 果物	豚レバー 卵 豚肉 ツナ缶 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 パン マヨネーズ	ブロッコリー 昆布 乾しいたけ 人参 こんにやく レタス 玉葱 えのき わかめ 胡瓜 果物	保育ミルク 卵サンド	
9日	木	おべんとう会 (おたのしみ!)					保育ミルク ごまクッキー
10日	金	きのごはん 魚のマヨネーズ焼き ナムル へちま豆腐のみそ汁 果物	鶏肉 さげ 豆腐 ウインナー チーズ 牛乳	米 マヨネーズ 油 砂糖 ごま ぎょうざの皮	人参 乾しいたけ しめじ えのき もやし ごまつな 赤ピーマン へちま ピーマン コーン缶 果物	保育ミルク ちんぴん	
11日	土	肉みそ丼 胡瓜とワカメの和え物 ゆし豆腐 果物	豚ひき肉 しらす ゆし豆腐 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋	しょうが 玉葱 人参 しめじ ピーマン 胡瓜 わかめ ねぎ 果物	保育ミルク ふかし芋	
13日	月	あわごはん チキンコーンフ레이크焼 スライストマト ひじきの煮物 大根みそ汁 果物	鶏もも肉 ちくわ 油揚げ 卵 牛乳	米 あわ マヨネーズ コーンフ레이크 ホットケーキMix	トマト ひじき 人参 こんにやく にら 大根 ごまつな えのき 果物	保育乳 人参ケーキ	
14日	火	野菜肉そば きびなご唐揚げ ゴーヤー梅肉和え 果物	豚肉 きびなご 油揚げ 豆腐	沖縄そば 油 片栗粉 じゃが芋 米 砂糖	人参 キャベツ きくらげ にがうり ひじき 果物	保育ミルク おにぎり	
15日	水	雑穀ごはん クリームシチュー にらたま オクラとトマトのサラダ 果物	鶏肉 牛乳 卵 生クリーム 豆腐 ツナ缶 チーズ	米 雑穀 じゃが芋 バター 油 パン マヨネーズ	セロリー 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ にら オクラ トマト 胡瓜 コーン缶 果物	保育乳 ツナコーンサンド	
16日	木	強化玄米ごはん 鮭の照焼 カリカリ胡瓜 かぼちゃのそぼろ煮 アーサ汁 果物	さげ 鶏ひき肉 豆腐	米 玄米 油 砂糖 片栗粉	胡瓜 かぼちゃ たまねぎ いんげん あおさ 果物	保育ミルク ゴマ菓子	
17日	金	強化玄米ごはん 魚の黄金焼き スライストマト パパイアイリチー 冬瓜と卵のスープ 果物	キング 粉チーズ ベーコン 卵 豚肉 牛乳	米 玄米 パン粉 油 中華めん	コーン缶 パセリ トマト パパイア 人参 ひじき 冬瓜 ねぎ キャベツ ピーマン 果物	保育ミルク パンプディング	
18日	土	くふあじゅういし 塩昆布即席揚げ 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	ツナ缶 豆腐 牛乳	米 油あげ 油	人参 乾しいたけ こんにやく 青ネ ギ 塩昆布 キャベツ 赤ピーマン ごまつな 長ねぎ 果物	保育ミルク 菓子パン	
20日	月	もずく丼 コボウサラダ キャベツのみそ汁 果物	豚ひき肉 卵 ちくわ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま マヨネーズ さつま芋 バター	もずく ピーマン 赤ピーマン ごぼう 人参 胡瓜 キャベツ しめじ 長ねぎ 果物	保育ミルク スイートポテト	
21日	火	強化玄米ごはん 鮭のみそ焼き おくら納豆 けんちん汁 果物	さげ 納豆 豚肉 卵 牛乳	米 玄米 砂糖 ごま 油 小麦粉 バター	オクラ のり 人参 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ 果物	保育ミルク サーターアングギー	
22日	水	強化あわごはん 豆腐チャンプルー もずくの酢の物 なかみ汁 果物	豆腐 ツナ缶 豚なかみ 豚肉 ハム チーズ牛乳	米 あわ 油 砂糖 パン バター	人参 キャベツ もやし ピーマン もずく 胡瓜 こんにやく ねぎ 乾しいたけ しょうが 果物	保育ミルク ハムチーズサンド	
23日	木	海の日(休園)					
24日	金	スポーツの日(休園)					
25日	土	ハヤシライス 切干大根サラダ ワカメスープ 果物	牛肉 牛乳	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 バター油 砂糖 ごま ふ	人参 玉葱 セロリー いんげん マッシュルーム缶 切干大根 胡瓜 わかめ 果物	保育ミルク 黒棒	
27日	月	強化あわごはん 鶏肉のさっぱり煮 きんぴらごぼう 冬瓜みそ汁 果物	鶏肉 脱脂粉乳 卵 牛乳 チーズ	米 あわ 油 砂糖 ごま じゃが芋 小麦粉 バター	しょうが にんにく ごぼう 人参 冬瓜 玉葱 ねぎ 果物	保育ミルク チーズスコーン	
28日	火	黒米ごはん 鯖の揚げ煮 厚揚げのみそ炒め チンゲン菜スープ 果物	さば 生揚げ 豚肉 牛乳	米 黒米 砂糖 油 観世ふ ごま	玉葱 にんにく キャベツ 人参 たけのこ ピーマン チンゲン菜 かぼちゃ 果物	保育ミルク 大学いも	
29日	水	ロールパン うじら豆腐 ゆでブロッコリー ポテトサラダ ミネストローネ 果物	豆腐 鶏ひき肉 ベーコン しらす 牛乳	ロールパン油 米 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ マカロニ	ひじき ブロッコリー 胡瓜 人参 玉葱 トマト缶 キャベツ 青のり 果物	保育ミルク アイスクリーム グラッカー	
30日	木	(お誕生会)ケチャップライス 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 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米 バター 油 片栗粉 ごま 春雨	人参 玉葱 マッシュルーム缶 ピーマン パパイア 胡瓜 えのき 赤ピーマン チンゲン菜 果物	保育ミルク 誕生ケーキ	
31日	金	菜飯 厚揚げの煮付け ブロッコリーじゃこ和え フルーツヨーグルト	鶏ささ身 卵 生揚げ しらす ヨーグルト 豆乳	米 油 ごま 砂糖	からしな 人参 乾しいたけ しょうが ブロッコリー 果物	保育ミルク フルーツポンチ	

☆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。