

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	火	台 風					
2日	水	旧 盆(ウークイ)					
3日	木	強化玄米ごはん 鯖の味噌煮 フーイリチー アーサ汁 果物	鯖 ツナ缶 卵 豆腐 きな粉 牛乳	米 玄米 砂糖 車ぶ 油 パン バター	人参 もやし キャベツ ビーマン あおさ 果物	保育乳 ジャムサンド	
4日	金	なすのミートスパゲティ チーズ ゴーヤーツナサラダ かき玉汁 果物	豚肉 チーズ ツナ缶 卵 豆乳	スパゲティ 油 マヨネーズ 米 片栗粉 ごま	人参 玉葱 乾しいたけ なす しめじ トマト缶 にがり キャベツ コーン缶 えのき ねぎひじき果物	保育乳 梅ひじきおにぎり	
5日	土	オムライス チンゲン菜とえのきのスープ 果物	ウインナー 豆腐 牛乳	米 バター マヨネーズ さつま芋	人参 玉葱 マッシュルーム缶 ビーマン ほうれん草 コーン缶 チンゲン菜 えのき 果物	保育乳 菓子パン	
7日	月	あわごはん マーボーへちま パンサンスー 冬瓜と小松菜のスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 ハム 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉 春雨 コーンフレーク	へちま 人参 長ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり 冬瓜 こまつな 果物	保育乳 ゴマ菓子	
8日	火	野菜肉そば きびなご唐揚げ もずくの酢の物 果物	豚肉 きびなご ツナ缶 豆乳	沖縄そば 油 片栗粉 砂糖 米	人参 キャベツ きくらげ もずく 胡瓜 のり 果物	保育乳 鮭おにぎり	
9日	水	夏野菜のカレー じゃこサラダ ふのすまし汁 果物	豚肉 しらす 金時豆	米 押麦 油 じゃが芋 ふ 黒糖 砂糖	人参 玉葱 かぼちゃ なす キャベツ 胡瓜 コーン缶 チンゲン菜 果物	保育ミルク ぜんざい	
10日	木	おべんとう会 (お弁当たのしみだね!)					保育乳 ホットドック
11日	金	玄米ごはん 鶏肉から揚げ クープイ リチー コーンスープ 果物	豚レバー 鶏肉 豚肉 卵 チーズ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 小麦粉	玉葱 ビーマン 昆布 乾しいたけ 人参 こんにゃく コーン缶 キャベツ ほうれん草 果物	保育乳 スコーン	
12日	土	牛井 からしな和え ワカメスープ 果物	牛肉 卵 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ふ	玉葱 人参 しめじ からしな わかめ 果物	保育乳 スナックパン	
14日	月	強化あわごはん 鶏肉のさっぱり煮 ゴーヤーチャンブルー そうめん汁 果物	鶏肉 豆腐 ツナ缶 卵 牛乳	米 あわ 油 砂糖 そうめん ごま	しょうが にんにく にがり 人参 玉葱 乾しいたけ ねぎ かぼちゃ 果物	保育乳 大学芋	
15日	火	芋ごはん さばの塩焼き シヤキシヤキ炒め 冬瓜のみそ汁 果物	さば ベーコン 卵 牛乳	米 さつま芋 油 小麦粉 黒糖	しょうが もやし ごぼう 人参 ビーマン 冬瓜 わかめ ねぎ 果物	保育乳 ちんびん	
16日	水	焼きうどん チーズ 胡瓜とワカメの和え物 ゆし豆腐 果物	豚肉 チーズ しらす ゆし豆腐 さけ 牛乳	うどん 油 砂糖 米	人参 玉葱 キャベツ 乾しいたけ ビーマン 胡瓜 わかめ ねぎ のり 果物	保育乳 ワカメおにぎり	
17日	木	黒米ごはん うじら豆腐 人参シリシリ イナムドッチ 果物	豆腐 卵 豚肉 かまぼこ	米 黒米 片栗粉 油	大根 人参 玉葱 なら ねぎ こんにゃく 果物	保育乳 卵サンド	
18日	金	玄米ごはん ハンバーグ ゆ でブロッコリー ポテトサラダ キャベツのスープ 果物	豚ひき肉ベーコン 卵 きな粉 牛乳	米 玄米 パン粉 じゃが芋マカロニ マヨネーズ芋くず	玉葱 ねぎ ひじき 人参 ブロッ コリー キャベツ 果物	保育乳 くずもち	
19日	土	トースト ホワイトシチュー おくら和え 果物	豚肉 牛乳	パン じゃが芋 バター マカロニ 油 米 ごま	人参 玉葱 セロリー ブロッコリー コーン缶 ひじき オクラ 胡瓜 りんご わかめ 果物	保育乳 鮭おにぎり	
21日	月	敬老の日 (休園)					
22日	火	秋分の日 (休園)					
23日	水	肉みそ丼 春雨の酢の物 チンゲン菜スープ 果物	豚ひき肉 ちくわ 卵 牛乳	米 油 砂糖 春雨 ふ さつま芋 小麦粉	しょうが 玉葱 人参 しめじ ビーマン 胡瓜 きくらげ チンゲン菜 果物	保育乳 アイスクリーム 玄米フレーク	
24日	木	(お誕生会)ふりかけごはん 豚カツ ブロッコリー パパイアごま和 え レタススープ ヨーグルト	豚肉 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖	人参 ブロッコリー パパイア 胡瓜 赤ビーマン レタス 玉葱 えのき わかめ 果物	保育ミルク 誕生ケーキ	
25日	金	強化玄米ごはん さんまの揚げ煮 糸こんにゃくの野菜炒め 豆腐とワカメのみそ汁 果物	さんま 豚肉 豆腐 チーズ	米 玄米 砂糖 黒糖 油 そうめん	梅干し キャベツ 人参 玉葱 なら こんにゃく わかめ ねぎ 果物	保育乳 ふかし芋	
26日	土	あわごはん なすと豚肉の炒め物 冬瓜とワカメのスープ 果物	豚肉 豆腐 しらす 牛乳	米 あわ 油 砂糖	人参 玉葱 なす 冬瓜 わかめ 青のり 果物	保育乳 じゃこおにぎり	
28日	月	あわごはん 肉じゃが おくら納豆 白菜のみそ汁 果物	豚肉 納豆 卵 加糖練乳 牛乳	米 あわ じゃが芋 油 砂糖 小麦粉	人参 玉葱 白滝 乾しいたけ いんげん オクラ のり 白菜 しめじ ねぎ 果物	保育乳 マーラーカオ	
29日	火	強化玄米ごはん 魚のオーロラソース 焼き さつま芋のサラダ ゆし豆腐 果物	キング 牛乳 カニかまぼこ ゆし豆腐	米 玄米 バター マヨネーズ 油 さつま芋	パセリ ビーマン しめじ えのき ねぎ 果物	保育乳 パンディング	
30日	水	セーファン 粉ふき芋 ブロッコリーじゃこ和え 果物	鶏ささみ しらす 卵 牛乳 ヨーグルトゼラチン	米 押麦 じゃが芋 ごま 砂糖	人参 からし菜 ビーマン にんにく マッシュルーム缶 パセリ ブロッコリー あおさ 果物	保育乳 みかんゼリー せんべい	

☆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。