

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	(十五夜メニュー)ふりかけごはん 魚天ぷら 筑前煮 ほうれん草みそ汁 果物	キング 卵 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 さつま芋 パター	青のり 人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ いんげん こんにやく ほうれん草 果物	保育乳 ゴマ菓子	
2日	金	豚丼 春雨の酢の物 キャベツスープ 果物	豚肉 卵 ちくわ ベーコン 牛乳	米 砂糖 ごま 油 春雨 パン バター	もやし 小松菜 にんにく しょうが 胡瓜 きくらげ 人参 キャベツ しめじ 玉葱 果物	保育乳 ラスク	
3日	土	きつねうどん かぼちゃチーズサラダ 果物	油揚げ チーズ 煮干し 牛乳	うどん 砂糖 じゃが芋 ごま マヨネーズ 米	小松菜 かぼちゃ 胡瓜 果物	保育乳 菓子パン	
5日	月	強化あわごはん マーボーなす パンサンスー 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 さつま芋	なす 人参 ビーマン 長ねぎ にんにく しょうが もやし 胡瓜 えのき ねぎ 果物	保育乳 ペーグドポテト	
6日	火	鶏ごぼうめし さばの塩焼き からしな和え 白菜のみそ汁 果物	鶏肉 さば 豆腐 ツナ缶 卵 牛乳	米 油 パン 砂糖 パター	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ しょうが からしな 白菜 しめじ ねぎ 果物	保育乳 パンプディング	
7日	水	きのこカレー 切干大根サラダ ふのすまし汁 果物	鶏肉 ヨーグルト 卵 牛乳	米押麦 じゃが芋 油 砂糖 ごま ふ ホットケーキMix	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 切干大根 胡瓜 チンゲン菜果物	保育乳 ヨーグルトケーキ	
8日	木	おべんとう会 (たのしみだね!) 					保育乳 甘辛だんご
9日	金	スパゲティミートソース 小松菜マヨネーズ和え アサ汁 果物	ひき肉 ちくわ 豆腐 ツナ缶 牛乳	スパゲティ 油 マヨ ネーズ 米	人参 玉葱 マッシュルーム缶 小松菜 もやし あおさ 果物	保育乳 じゅうじいおにぎり	
10日	土	親子丼 もずくスープ 果物	鶏肉 卵 豆腐 ベーコン チーズ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 じゃが芋	玉葱 人参 乾しいたけ チンゲン菜 もずく ねぎ 果物	保育乳 菓子、枝豆	
12日	月	ごはん 大根そぼろ煮 昆布即席漬 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	鶏ひき肉 豆腐 卵 牛乳	米 砂糖 油 片栗粉 小麦粉 さつま芋	大根 人参 にら 昆布 パプリカ 小松菜 長ねぎ 果物	保育乳 スイートポテト	
13日	火	あわごはん 豆腐の野菜あんかけ きんぴらごぼう レバーのおつゆ 果物	豆腐 豚レバー 豚肉 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 ごま 砂糖 パン パター	えのき ビーマン ごぼう 人参 大根 にら にんにく 果物	保育乳 ジャムサンド	
14日	水	雑穀ごはん 豆腐ハンバーグ ゆでブロッコリー ひじきの煮物 コーンスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 卵 ちくわ 油揚げ 牛乳	米 雑穀 パン粉 油 砂糖 片栗粉	人参 玉葱 ブロッコリー ひじき にら コーン缶 キャベツ 果物	保育乳 シークワーサーゼリー クラッカー	
15日	木	芋ごはん さば塩焼き 中華風野菜炒め 冬瓜のみそ汁 果物	さば 牛乳	米 さつま芋 小麦粉 油 黒糖	人参 玉葱 もやし キャベツ ビーマン 冬瓜 わかめ ねぎ 果物	保育乳 黒糖アガラサー	
16日	金	野菜肉そば かぼちゃの煮物 果物	豚肉 卵 しらす 豆乳	沖縄そば 油 片栗粉 砂糖 ごま 米	人参 キャベツ かぼちゃ 青のり 果物	保育乳 じゃこおにぎり	
17日	土	ガーリックチャーハン 豆腐サラダ じゃが芋のみそ汁 果物	豚肉 豆腐 牛乳	米 押麦 マヨネーズ じゃが芋	にんにく 人参 玉葱 ビーマン ほうれん草 コーン缶 ねぎ わかめ 果物	保育乳 タンナファクルー	
19日	月	黒米ごはん 鶏肉ごま風味焼き ゆでブロッコリー 千切りイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	鶏もも肉 豚肉 豆腐 しらす 卵 牛乳	米 黒米 砂糖 ごま 油 小麦粉	ブロッコリー 切干大根 昆布 人参 小松菜 長ねぎ キャベツ 青のり 果物	保育乳 ちんびん	
20日	火	ごはん 魚フライタルトソース ほうれん草ときのこのソテー パンキンスープ 果物	キング 卵 牛乳 ベーコン 豆乳 生クリーム	米 小麦粉 油 パン粉マヨネーズ バター 米 ごま	ピクルス パプリカ ほうれん草 えのき しめじ かぼちゃ セロリー 玉葱 わかめ 果物	保育乳 ワカメおにぎり	
21日	水	麦ごはん 煮付け カリカリ胡瓜 カメスープ 果物	三枚肉 生揚げ 煮干し 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ふ ごま 紅芋	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ 果物	アイスクリーム クラッカー	
22日	木	(お誕生会)ケチャップライス チキン唐揚げ ゴボウサラダ チンゲン菜スープ ヨーグルト	ウインナー 鶏もも肉 ちくわ ヨーグルト	米 パター 油 片栗粉 ごま マヨネーズ	人参 玉葱 マッシュルーム缶 ビーマン にんにく ごぼう チンゲン菜 えのき 果物	保育乳 誕生ケーキ	
23日	金	ごはん きびなごから揚げ 八宝菜 なすのみそ汁 果物	きびなご 豚肉 豆腐 牛乳	米 玄米 油 片栗粉 パン砂糖 バター ごま	人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ なす ねぎ 果物	保育乳 ゴマクリームサンド	
24日	土	沖縄風焼きそば 胡瓜とわかめの和え物 ゆし豆腐 果物	豚肉 ゆし豆腐 しらす 牛乳	沖縄そば 油 米	人参 キャベツ もやし ビーマン 乾しいたけ 胡瓜 わかめ ねぎ のり 果物	保育乳 菓子パン	
26日	月	もずく丼 豆腐サラダ 白菜のみそ汁 果物	豚ひき肉 卵 豆腐 煮干し 牛乳	米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ ごま じゃが芋 油	もずく しょうが ビーマンパプリカ ほうれん草 人参 コーン缶 白菜 しめじ ねぎ 青のり 果物	保育乳 アメリカンドッグ	
27日	火	ごはん 魚のケチャップ煮 パパイヤイリチー 冬瓜みそ汁 果物	キング ベーコン 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 じゃが芋 ホットケーキMix	パパイヤ 人参 ひじき 冬瓜 玉葱 ねぎ 果物	保育乳 人参カステラ	
28日	水	ごはん 豆腐チャンプルー もずくの酢の物 ソーキ汁 果物	豆腐 ツナ缶 豚ソーキ 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 ビーマン もずく 胡瓜 大根 レタス 昆布 果物	保育乳 ハムチーズサンド	
29日	木	くふあじゅうしい 鯖のみそ煮 ナムル そうめん汁 果物	豚肉 さけ 牛乳	米 押麦 油 ごま そうめん 砂糖 さつま芋	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ もやし 小松菜 パプリカ 果物	保育乳 ふかし芋	
30日	金	ハヤシライス コールスローサラダ ワカメスープ 果物	牛肉 生クリーム 牛乳 ゼラチン	米 押麦じゃが芋 小麦粉 パター油 マヨネーズ	人参 玉葱 セロリー いんげん マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 コーン缶 わかめ かぼちゃ果物	保育乳 パンプキンケーキ	
31日	土	卵とじうどん からしな和え 果物	豚肉 卵 豆腐 ツナ缶 牛乳	うどん パター 米 砂糖 ごま	キャベツ 人参 にら からしな ひじき 梅干し 果物	保育乳 梅ひじきおにぎり	

☆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。