

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	
2日	月	あわごはん マーボーへちま マカロニサラダ キャベツスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 牛乳	米 あわ砂糖 油 片栗粉 マカロニ マヨネーズ さつま芋	へちま 人参 長ねぎ にんにく しょうが 胡瓜 コーン缶 キャベツ えのき 果物	保育乳 ごま揚げ団子	
3日	火	ごはん 鯖の塩焼き 筑前煮 ホウレン草のみそ汁 果物	鯖 鶏肉 豆腐 卵 ベーコン 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 じゃが芋砂糖 ホットケーキMix	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 長ねぎ 玉葱 果物	保育乳 オニオンブレッド	
4日	水	野菜肉そば かぼちゃの煮物 果物	豚肉 卵 ツナ缶 豆乳	沖縄そば 油 片栗粉 砂糖 ごま 米	人参 キャベツ きくらげ かぼちゃ のり 果物	保育乳 鮭おにぎり	
5日	木	雑穀ごはん 魚のケチャップ煮 からしな和え 豚汁 果物	キング 豆腐 ツナ缶 豚肉 牛乳	米 雑穀 片栗粉 油 パン バター ジャム	からしな 人参 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ 果物	保育乳 ジャムサンド	
6日	金	カレーライス オクラとトマトのサラダ ワカメスープ 果物	豚肉 卵 脱脂粉乳 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 バター ふ 砂糖	人参 玉葱 セロリー ピーマン オクラ トマト きゅうり わかめ 果物	保育乳 ザクザククッキー	
7日	土	ガーリックチャーハン 大根サラダ ゆし豆腐 果物	豚肉 ツナ缶 ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 マヨネーズ さつま芋	にんにく 人参 玉葱 ピーマン 大根 胡瓜 ねぎ 果物	保育乳 菓子、ゼリー	
9日	月	振替休日（休園）					
10日	火	あわごはん 豚肉のみそシウガ焼き ゴーヤーチャンプルー そうめん汁 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 油 そうめん バター	ショウガ 苦瓜 人参 玉葱 乾しいたけ ねぎ さつま芋 果物	保育乳 スイートポテト	
11日	水	黒米ごはん 魚フライタルタルソース 千切りイリチー 冬瓜と小松菜のみそ汁 果物	キング 卵 豚肉 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 パン マヨ ネーズバター	ビグルス ピーマン 切干大根 昆布 人参 こんにやく 冬瓜 こまつな 果物	保育乳 ラスク	
12日	木	なすのミートスパゲティ おくら和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 豆腐 牛乳	スパゲッティ 油 米 ごま	人参 玉葱 乾しいたけ なす しめじ トマト缶 オクラ 胡瓜 あおさ わかめ 果物	保育乳 ワカメおにぎり	
13日	金	カレーピラフ 鮭の梅マヨ焼き パパイアごま和え 春雨スープ 果物	鶏肉 さけ ゼラチン 牛乳	米 油 バター マヨネーズ ごま 春雨 砂糖	人参 玉葱 ピーマン パパイア 胡瓜 赤ピーマン チンゲン菜 えのき 果物	保育乳 みかんゼリー 鉄ウエハース	
14日	土	ハヤシライス チンゲン菜スープ 果物	牛肉 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 ごま ぶ	人参 玉葱 セロリー いんげん マッシュルーム缶 ンゲン菜 果物	保育乳 菓子、チーズ	
16日	月	もずく丼 豆腐サラダ 冬瓜のみそ汁 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 油 じゃが芋 ごま	もずく しょうが ピーマン 人参 ほうれん草 コーン缶 冬瓜 わかめ ねぎ 青のり 果物	保育乳 大学イモ	
17日	火	十穀米ごはん さんまのカルパッチョ パパイアイリチー コーンスープ 果物	さんま ツナ缶 卵 チーズ	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 そうめん	赤ピーマン 胡瓜 玉葱 パパイア 人参 ひじき コーン缶 キャベツ 果物	保育乳 パンパディング	
18日	水	あわごはん 酢豚 春雨サラダ へちまと豆腐のみそ汁 果物	豚肉 豆腐 ハム 卵 牛乳	米 あわ 油 小麦粉 砂糖	人参 玉葱 ピーマン パイン缶 もやし キュウリ 春雨 へちま 果物	保育乳 砂糖天ぷら	
19日	木	ロールパン クリームシチュー にらたま コールスローサラダ 果物	鶏肉 牛乳 生クリーム 卵 豆腐 油揚げ	パン じゃが芋 バター 油 砂糖 マヨネーズ 米	セロリー 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ にら キャベツ きゅうり コーン缶 ひじき 果物	保育乳 ひじきおにぎり	
20日	金	黒米ごはん ウジラ豆腐 人参シリシリ イナムドゥチ 果物	豆腐 卵 豚肉 かまぼこ	米 黒米 片栗粉 油 クラッカー	大根 人参 玉葱 にら 乾しいたけ こんにやく ねぎ 果物	保育乳 ツナコーンサンド	
21日	土	ナポリタンスパゲティ ほうれん草スープ 果物	豚肉 豆腐 牛乳	スパゲッティ 油 米	人参 玉葱 キャベツ ピーマン マッシュルーム ほうれん草 果物	保育乳 スナックパン	
23日	月	焼肉丼 ゴーヤー梅肉和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 じゃが芋 小麦粉 バター ごま	人参 玉葱 しめじ ピーマン 苦瓜 わかめ ねぎ 果物	保育乳 ごまクッキー	
24日	火	ごはん 鮭のみそ焼き フーイリチー もずくスープ 果物	さけ ツナ缶 卵 豆腐 豆乳 牛乳 きな粉	米 玄米 砂糖 ごま 車ぶ 油 芋くず タピオカ	人参 もやし キャベツ ピーマン もずく ねぎ 果物	保育乳 くずもち	
25日	水	麦ごはん 鶏肉の南蛮漬け クープイリチー 冬瓜と小松菜のみそ汁 果物	鶏肉 豚肉 ツナ 缶 チーズ 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 パン マヨネーズ	玉葱 ピーマン 昆布 乾しいたけ 人参 こんにやく 冬瓜 こまつな コーン缶 果物	保育乳 アイスクリーム クラッカー	
24日	木	(お誕生会)あわごはん 豆腐ハン バーグ ブロッコリー きんぴらごぼう ミネステローネ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 卵 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	米 あわ パン粉 ごま 砂糖 マカロニ 油	ひじき 玉葱 ブロッコリー ごぼう 人参 トマト缶 キャベツ 果物	保育乳 誕生ケーキ	
27日	金	鶏ごぼうめし 鯖味噌煮 ナムル ゆし豆腐 果物	鶏肉 さば ゆし豆腐 金時豆	米 油 砂糖 片栗粉 ごま 押麦 黒糖	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ もやし こまつな 赤ピーマン ねぎ 果物	保育乳 ぜんざい	
28日	土	沖縄風焼きそば トマト ワカメスープ 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 さけ 牛乳	沖縄そば 油 麩	人参 キャベツ もやし ピーマン 乾しいたけ トマト わかめ 果物	保育乳 クリームパン	
30日	月	セーフアン 厚揚げの煮付け ブロッコリーサラダ 果物	鶏ささ身 卵 生揚げ 牛乳	米 砂糖 油 ごま マヨネーズ	からし菜 人参 干シイタケ ブロッコリー コーン缶 果物	保育乳 ちんびん	
31日	火	ごはん きびなごの揚げ煮 かぼちゃのそぼろ煮 アーサ汁 果物	きびなご ひき肉 豆腐 ヨーグルト	米 片栗粉 砂糖 油 コーンフレーク	かぼちゃ 玉葱 いんげん あおさ 果物	フルーツヨーグルト クラッカー	

☆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。