

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 納豆 煮付け ワカメスープ 果物	納豆 しらす 三枚肉 厚揚げ 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ	しょうが 長ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 わかめ キャベツ 果物	保育乳 スイートポテト	
2日	木	ごはん 鮭のチーズ焼き ひじきの煮物 冬瓜と小松菜のみそ 汁 果物	さけ チーズ ちくわ 油揚げ しらす 卵 牛乳	米 玄米 油 砂糖 小麦粉	ひじき 人参 にはら こんにやく 冬瓜 こまつな 苦瓜 玉葱 パパイア 果物	保育乳 アメリカンドッグ	
3日	金	夏野菜のカレー おくら和え チンゲン菜スープ 果物	豚肉 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 ふ パン バター 砂糖 ごま	人参 玉葱 かぼちゃ なす オクラ 胡瓜 チンゲン菜 果物	保育乳 ゴマクリームサンド	
4日	土	ひじきチャーハン からしな和え キャベツスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 ツナ缶 ベーコン 牛乳	米 押麦 さつま芋	ひじき 人参 玉葱 ビーマン からしな キャベツ えのき 果物	保育乳 菓子パン	
6日	月	雑穀ごはん 豚肉しょうが焼 ゴーヤーチャンプルー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	豚肉 ポーク缶 卵 豆腐 牛乳	米 雑穀 砂糖 油 ごま さつま芋	にんにく 人参 玉葱 苦瓜 こまつな 長ねぎ 果物	保育乳 大学芋	
7日	火	ごはん 魚天ぷら 筑前煮 そうめん汁 果物	キング 卵 鶏肉 牛乳 チーズ	米 玄米 小麦粉 油 じゃが芋 そうめん 砂糖	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 ねぎ 果物	保育乳 みかんゼリー せんべい	
8日	水	野菜肉そば リョネーズポテト もずくの酢の物 果物	豚肉 ベーコン 油揚げ 牛乳	沖縄そば 油 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 米	人参 キャベツ きくらげ もずく 胡瓜 ひじき 果物	保育乳 青菜おにぎり	
9日	木	お弁当会 (お弁当のしみだね！)					保育乳 甘辛だんご
10日	金	麦ごはん 鶏唐揚げ 中華風野菜炒め 春雨スープ 果物	鶏肉 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 春雨 小麦粉 砂糖 バター	しょうが にんにく 人参 玉葱 もやし キャベツ ビーマン チンゲン菜 えのき 果物	保育乳 人参ケーキ	
11日	土	マーボーなす丼 白菜スープ 果物	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 牛乳	米 あわ 油 さつま芋 バター 砂糖	なす 人参 ビーマン 長ねぎ にんにく しょうが 白菜 果物	保育乳 タンナファクルー	
13日	月	三色丼 バンサンスー へちまと豆腐のみそ汁 果物	鶏ひき肉 卵 ハム 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 春雨 ごま 小麦粉 油	人参 いんげん もやし 胡瓜 へちま 果物	保育乳 ココア蒸しパン	
14日	火	ごはん 魚のオーロラソース焼き 八宝菜 もずくスープ 果物	白身魚 豚肉 豆腐 牛乳	米 玄米 バター マヨネーズ 油 片栗粉 食パン	パセリ 人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ もずく ねぎ 果物	保育乳 ジャムサンド	
15日	水	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	米 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 マヨネーズ ふ	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 果物	アイスクリーム クラッカー	
16日	木	あわごはん 鯖のマリネ パパイアイリチー ゆし豆腐 果物	鯖 ツナ缶 ゆし豆 腐 卵 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 バター ごま	胡瓜 玉葱 トマト パパイア 人参 ひじき ねぎ 果物	保育乳 クッキー	
17日	金	和風スパゲティ ゴボウサラダ トマトと卵のスープ 果物	豚肉 ツナ缶 卵 しらす 牛乳	スパゲッティ 油 マヨネーズ 米 砂糖	にんにく 玉葱 人参 ビーマン しめじ ごぼう 胡瓜 トマト ねぎ 青のり 果物	保育乳 じゃこおにぎり	
18日	土	牛丼 切干大根サラダ 豆腐とワカメのみそ汁 果物	牛肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま バター	玉葱 人参 しめじ 白滝 切干大根 胡瓜 わかめ ねぎ 果物	保育乳 菓子、チーズ	
20日	月	敬老の日 (休園)					
21日	火	芋ごはん さんま蒲焼 糸こんにやくの野菜炒め 冬瓜のみそ汁 果物	さんま 豚肉 豆腐 きな粉 牛乳	米 さつま芋 バター 砂糖 片栗粉 油 ごま	キャベツ 人参 玉葱 にはら 冬瓜 わかめ ねぎ 果物	保育乳 サーターアンダギー	
22日	水	ロールパン かみかみハンバーグ スライストマト ブロッコリーサラダ パンプキンスープ 果物	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 ベーコン 牛乳 生クリーム さけ	パン パン粉 マヨネーズ バター 米	玉葱 ごぼう ねぎ ひじき トマト ブロッコリー マッシュルーム缶 コーン缶 かぼちゃ セロリ 果物	保育乳 鮭おにぎり	
23日	木	秋分の日 (休園)					
24日	金	強化あわごはん さばのみそ煮 おくら納豆 けんちん汁 果物	さば 納豆 豚肉 ヨーグルト	米 あわ 砂糖 油 コーンフレーク	しょうが オクラ のり 人参 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ 果物	保育乳 フルーツヨーグルト クラッカー	
25日	土	焼きうどん 胡瓜とワカメの和え物 ゆし豆腐 果物	豚肉 しらす ゆし豆腐 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 菓子パン	
27日	月	黒米ごはん チキン照焼 ゆでブロッコリー ジャーマンポテト 大根のみそ汁 果物	鶏肉 ベーコン 油揚げ 煮干し 牛乳	米 黒米 砂糖 油 じゃが芋 ふ バター ごま	しょうが ブロッコリー 玉葱 大根 人参 ほうれん草 果物	保育乳 ラスク	
28日	火	ごはん きびなごのカレー揚げ 冬瓜そばろ煮 チンゲン菜のかき玉汁 果物	きびなご 鶏ひき 肉 卵 きな粉 牛 乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 芋くず 黒糖	冬瓜 人参 玉葱 乾しいたけ ねぎ チンゲン菜 果物	保育乳 くずもち	
29日	水	セーフン かぼちゃの煮付け ブロッコリーサラダ 果物	鶏ささ身 卵 牛乳	米 砂糖 油 ごま マヨネーズ	からし菜 人参 干シタケ かぼちゃ ブロッコリー コーン缶 果物	保育乳 アイスクリーム 玄米フレーク	
30日	木	(お誕生会)ごはん 豚カツ ゆでブロッコリー マカロニサラダ 野菜スープ フルーツヨーグルト	豚肉 卵 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 マカロニ マヨネーズ	ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン缶 セロリー 玉葱 キャベツ 果物	保育ミルク 誕生ケーキ	

☆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。