

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	強化玄米ごはん 魚天ぷら 糸こんにゃくの野菜炒め 冬瓜のみそ汁 果物	キング 卵 豚肉 粉チーズ 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 バター 砂糖	青のり キャベツ 人参 玉葱 にら 白滝 冬瓜 わかめ ねぎ 果物	保育乳 チーズサブレ	
2日	金	三枚肉そば ごまかぼちゃ かぼちゃサラダ 果物	三枚肉 かまぼこ ツナ缶 豆乳	沖繩そば 砂糖 ごま マヨネーズ 米	ねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり コーン缶 のり 果物	豆乳 みそおにぎり	
3日	土	ひじきチャーハン 小松菜マヨネーズ和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚挽肉 ちくわ 豆腐 おから 卵 牛乳	米 押麦 黒糖 マヨネーズ 油 ホットケーキMix	ひじき 人参 玉葱 ピーマン 小松菜 もやし わかめ ねぎ 果物	お茶 お菓子	
5日	月	(七夕メニュー)冷やし中華 チキンマーメレード煮 からしな和え 果物	ハム 卵 鶏肉 豆腐 ツナ缶 牛乳 チーズ	中華めん 油 砂糖	胡瓜 わかめ 人参 からしな 果物	杏仁豆腐 チーズ 星せんべい	
6日	火	強化玄米ごはん きびなごのカレー揚 げ 昆布即席漬 冬瓜そぼろ煮 わ かめスープ 果物	きびなご 鶏挽肉 豆腐 きな粉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 パン バター	昆布 赤ピーマン 冬瓜 人参 玉葱 乾しいたけ ねぎ あおさ 果物	保育乳 きなこクリームサンド	
7日	水	強化あわごはん 豚肉洋風照焼 ゴーヤーチャンプルー 小松菜とふのみそ汁 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 卵 生クリーム 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ さつま芋 バター	にんにく にがうり 人参 玉葱 小松菜 果物	保育乳 スイートポテト	
8日	木	くふあじゅうしい 鮭のキャロット焼き ナムル 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 さけ 豆腐 ウインナー チーズ 牛乳	米 押麦 油 マヨネーズ 砂糖 ごまぎょうざの皮	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ もやし こまつな 赤ピーマン わかめ ピーマン コーン缶 果物	保育乳 ぎょうざの皮ピザ	
9日	金	夏野菜のカレー じゃこサラダ ワカメスープ 果物	豚肉 しらす 卵 牛乳	米 押麦 油 ふ じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖	人参 玉葱 かぼちゃ なす キャベツ 胡瓜 コーン缶 わかめ 果物	保育乳 プレーンドーナツ	
10日	土	豚丼 おくら和え ゆし豆腐 果物	豚肉 卵 ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 さつま芋	玉葱 人参 白滝 しめじ オクラ きゅうり ねぎ 果物	お茶 お菓子	
12日	月	強化あわごはん マーボーなす マカロニサラダ キャベツスープ 果物	豚挽肉 豆腐 ベーコン 卵 牛乳	米 あわ 油 マカロニ 小麦粉 マヨネーズ	なす 人参 ピーマン 長ねぎ 胡瓜 コーン缶 キャベツ えのき かぼちゃ 果物	保育乳 いも天ぷら	
13日	火	菜飯 さばのカレー焼き 粉ふき芋 果物	鶏ささ身 卵 さば 豚肉 牛乳	米 油 小麦粉 じゃが芋 うどん	からしな 人参 乾しいたけ パセリ キャベツ ピーマン 生しいたけ 果物	保育乳 焼きうどん	
14日	水	お弁当会					アイスクリーム クラッカー
15日	木	強化玄米ごはん 魚のピカタ 八宝菜 ホウレン草のみそ汁 果物	キング 卵 豚肉 豆腐 ウインナー 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 片栗粉 パン マヨネーズ	パセリ 人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ ほうれん草 長葱 胡瓜 果物	保育乳 ホットドック	
16日	金	強化あわごはん きびなごのマリネ パパイヤイリチー ゆし豆腐 果物	きびなご ツナ缶 ゆし豆腐 チーズ 卵 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 小麦粉	胡瓜 玉葱 トマト パパイア 人参 ひじき ねぎ ほうれん草 果物	保育乳 ほうれん草お好み焼 き	
17日	土	和風スパゲティ チーズ ペーコリーサラダ アーサ汁 果物	豚肉 チーズ ベーコン 豆腐 さけ 牛乳	スパゲッティ 油 マヨネーズ 米	にんにく 人参 玉葱 ピーマン しめじ ブロッコリー コーン缶 マッシュルーム缶 あおさ 果物	保育乳 お菓子	
19日	月	タコライス ゴボウサラダ ワカメスープ 果物	豚挽肉 チーズ ツナ缶 牛乳	米 油 マヨネーズ ふ さつま芋 砂糖 バター小麦粉ごま	セロリ 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 わかめ 果物	保育乳 せんべい ぜんざい	
20日	火	強化玄米ごはん 鮭の甘焼焼き フーイリチー なすのみそ汁 果物	さけ ツナ缶 卵 豆腐 牛乳	米 玄米 砂糖 片栗粉 油 車ふ パン バター	人参 もやし キャベツ ピーマン なす ねぎ 果物	保育乳 ココアトースト	
21日	水	麦ごはん 酢豚 おくら納豆 チンゲン菜のかき玉汁 果物	豚肉 納豆 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 小麦粉	人参 玉葱 たけのこ ピーマン 乾しいたけ オクラ のり チンゲン菜 果物	保育乳 ちんびん	
22日	木	海の日 (休園)					
23日	金	スポーツの日 (休園)					
24日	土	強化あわごはん かぼちゃのそぼろ煮 昆布即席漬 ほうれん草スープ 果物	鶏挽肉 豆腐 牛乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉	かぼちゃ 玉葱 いんげん 昆布 赤ピーマン ほうれん草 果物	保育乳 黒棒	
26日	月	雑穀ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ゆでブロッコリー きんぴらごぼう へちまと豆腐のみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 煮干し 牛乳	米 雑穀 油 砂糖 ごま さつま芋	しょうが にんにく ブロッコリー ごぼう 人参 へちま 果物	保育乳 さつま芋唐揚げ カリカリ煮干し	
27日	火	(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 牛乳 ヨーグルト	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	アソビマンジュース 誕生ケーキ	
28日	水	黒米ごはん さんまの蒲焼風煮 オクラおかか和え 人参シリリ 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	さんま 卵 豆腐 ヨーグルト	米 黒米 片栗粉 油 砂糖 コーンフレーク	オクラ 人参 玉葱 にら 小松菜 長ねぎ 果物	フルーツヨーグルト クラッカー	
29日	木	ロールパン かみかみハンバーグ スライストマト ポテトサラダ 野菜スープ 果物	豚挽肉 鶏挽肉 卵 ベーコン しらす 豆乳	パン パン粉 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 米	玉葱 ごぼう ねぎ ひじき トマト 人参 胡瓜 セロリ キャベツ 青のり 果物	豆乳 じゃこおにぎり	
30日	金	ふりかけごはん 豆腐チャンプルー もずくの酢の物 にく汁 果物	豆腐 ツナ缶 豚なかみ 豚肉 卵 牛乳	米 押麦 油 ホットケーキMix 砂糖	人参 キャベツ もやし ピーマン もずく 胡瓜 こんにゃく 乾しいたけ ねぎ しょうが 果物	保育乳 たいやき	
31日	土	肉うどん かぼちゃチーズサラダ ハリハリ大根 果物	豚肉 チーズ 牛乳	うどん 油 片栗粉 じゃが芋 ごま マヨネーズ 米	玉葱 人参 キャベツ 乾しいたけ ねぎ かぼちゃ 胡瓜 切干大根 ひじき 梅干し 果物	お茶 お菓子	

☆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。