

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	強化あわごはん 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 やきいも	
3日	火	強化玄米ごはん 鮭のカレー焼き 筑前煮 ホウレン草のみそ汁 果物	さけ 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	強化あわごはん パイナップルスペアリブ 中華風野菜炒め へちまと豆腐のみそ汁 果物	豚ソーキ 豆腐 卵 牛乳	米 あわ 油 小麦粉 砂糖	人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン へちま 果物	保育乳 砂糖天ぷら	
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 アイスボックスクッキー	
7日	土	ガーリックチャーハン ゴボウサラダ 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 ごぼう 胡瓜 ねぎ 果物	お茶 お菓子	
9日	月	振替休日 (休園)					
10日	火	強化あわごはん 豚肉のみそ焼き トマト 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	トマト 苦瓜 人参 玉葱 乾しいたけ ねぎ かぼちゃ 果物	保育乳 スイートパンプキン	
11日	水	お弁当会					アイスクリーム クラッカー
12日	木	なすのミートスパゲティ チーズ おくら和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ 豆腐 豆乳	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	豆乳 ワカメおにぎり	
13日	金	カレーピラフ 鮭の梅マヨ焼き パパイヤごま和え 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 シークワサーゼリー 鉄ウエハース	
14日	土	ハヤシライス 切干大根サラダ 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 切干大根 胡瓜 チンゲン菜 果物	お茶 お菓子	
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 フライドポテト カリカリ煮干し	
17日	火	強化玄米ごはん 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	冷やしソーメン チーズ	
18日	水	野菜肉そば ゴーヤーチップス甘辛だれ かぼちゃの煮物 果物	豚肉 卵 ツナ缶 豆腐	沖縄そば 油 片栗粉 砂糖 ごま 米	人参 キャベツ きくらげ 苦瓜 かぼちゃ のり 果物	豆乳 みそおにぎり	
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	お茶 ひじきおにぎり	
20日	金	強化玄米ごはん 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 玄米 小麦粉 パン粉 油 パン マヨネーズバター	ピクルス 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 レモンラスク	
21日	土	ナポリタンスパゲティ チーズ ステック胡瓜 ほうれん草スープ 果物	豚肉 チーズ 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 胡瓜 ほうれん草 果物	お茶 お菓子	
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	(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	
25日	水	麦ごはん 鶏肉の南蛮漬け クープイリチー 冬瓜とレバーのみそ汁 果物	豚レバー 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 ツナコーントースト	
26日	木	鶏ごぼうめし さばの甘酢焼き 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	ぜんざい 塩せんべい	
27日	金	強化玄米ごはん 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 車ふ 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 豆乳くずもち	
28日	土	沖縄風焼きそば からしな和え ワカメスープ 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 さけ 牛乳	沖縄そば 油 ふ 米	人参 キャベツ もやし ピーマン 乾しいたけ からしな わかめ のり 果物	お茶 お菓子	
30日	月	スープかけごはん 厚揚げの煮付け ブロッコリーサラダ 果物	豚肉 卵 生揚げ ベーコン しらす 牛乳	米 砂糖 油 ごま マヨネーズ 小麦粉	こまつな ブロッコリー コーン缶 マッシュルーム缶 キャベツ 青のり 果物	保育乳 お好み焼き	
31日	火	強化玄米ごはん きびなごのカレー 揚げ かぼちゃの そぼろ煮 アー サ汁 果物	きびなご 鶏ひき肉 豆腐 ヨーグルト	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 コーンフレーク	昆布 赤ピーマン 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。