

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	強化あわごはん 納豆みそ 煮付け カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物	納豆 三枚肉 厚揚げ ツナ缶 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ そうめん	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ キャベツ 果物	保育乳 ソーメンチャンプルー	
2日	木	玄米ごはん 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	キャベツ ひじき 人参 にら こんにゃく 冬瓜 こまつな 苦瓜 玉葱 パパイア 果物	保育乳 ゴーヤーヒラヤーチー	
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 ふかし芋	
6日	月	雑穀ごはん 豚肉洋風照焼 ゴーヤーと麩の炒め煮 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	豚肉 ツナ缶 卵 豆腐 牛乳	米 雑穀 砂糖 車ぶ 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	強化玄米ごはん 魚鱈辺焼き 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	ゼリー チーズ せんべい	
8日	水	お弁当会					保育乳 ウエハース くだものゼリー
9日	木	きのこごはん さばの塩焼き 三色和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	鶏肉 さば 豆腐 牛乳	米 マヨネーズ ごま パン バター 砂糖	乾しいたけ しめじ えのき 人参 しょうが ほうれん草 もやし わかめ ねぎ 果物	保育乳 シュガーサンド	
10日	金	野菜肉そば わかめときゅうりの和え 果物	豚肉 ベーコン 油揚げ 牛乳	沖繩そば 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 いなりずし	
11日	土	強化あわごはん マーボーなす さつま芋のバター煮 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 お菓子	
13日	月	三色丼 パンサンスー へちま豆腐のみそ汁 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	強化玄米ごはん 鮭のオーロラソース焼き 八宝菜 もずくスープ 果物	さけ 豚肉 豆腐 きな粉 牛乳	米 玄米 バター マヨネーズ 油 片栗粉 パン砂糖	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 揚げパン	
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	強化あわごはん きびなごのマリネ パパイアイリチー ゆし豆腐 果物	きびなご ツナ缶 ゆし豆腐 おから 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 おからクッキー	
17日	金	和風スパゲティ チーズ ゴボウサラダ トマトと卵のスープ 果物	豚肉 チーズ ツナ缶 卵 しらす 豆腐	スパゲティ 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	豆乳 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 かぼちゃ 果物	保育乳 お菓子	
20日	月	敬老の日(休園)					
21日	火	芋ごはん 鮭の甘酢焼き 糸こんにゃくの野菜炒め 冬瓜のみそ汁 果物	さけ 豚肉 豆腐 きな粉 牛乳	米 さつま芋 バター 砂糖 片栗粉 油 ホットケーキミックス ごま	キャベツ 人参 玉葱 にら 冬瓜 わかめ ねぎ 果物	保育乳 豆腐ドーナッツ	
22日	水	ドライカレー 粉ふき芋 ホウレン草コーンとえ アーサ汁 果物	豚ひき肉 豆腐 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 パン 砂糖 バター	人参 玉葱 ビーマン にんにく マッシュルーム缶 パセリ えのき ほうれん草 コーン缶 あおさ果物	保育乳 ジャムサンド	
23日	木	秋分の日(休園)					
24日	金	強化玄米ごはん きびなごのカレー揚 げ 冬瓜そぼろ煮 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	昆布 赤ビーマン 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	
25日	土	焼きうどん チーズ 胡瓜とワカメの和え物 ゆし豆腐 果物	豚肉 チーズ 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 お菓子	
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 ふのラスク カリカリ煮干し	
28日	火	(お誕生会)ふりかけごはん ヒレカツ ゆでブロッコリー マカロニサラダ 野菜スープヨーグルト	豚ヒレ 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	保育乳 誕生会ケーキ	
29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 パンパキンスープ 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	お茶 鮭おにぎり	
30日	木	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	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。