

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	金	強化玄米ごはん 酢豚 からしな和え 白菜スープ 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 ベーコン 卵 練乳 牛乳	米 玄米 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 からしな 白菜 果物	保育乳 マーラーカオ	
2日	土	肉みそ丼 ごまかぼちゃ ワカメスープ 果物	豚ひき肉 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ごま ふ	しょうが 玉葱 人参 しめじ ピーマン かぼちゃ わかめ 果物	保育乳 お菓子	
4日	月	強化あわごはん 豚肉の生姜焼き フーイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	豚肉 ツナ缶 卵 豆腐 牛乳	米 あわ 車ふ 油 さつま芋 小麦粉	しょうが 人参 もやし キャベツ ピーマン こまつな 長ねぎ 果物	保育乳 芋天ぷら	
5日	火	鶏ごぼうめし 鮭のみそ焼き ナムル ゆし豆腐 果物	鶏肉 さけ ゆし豆腐 小豆 金時豆 緑豆	米 油 砂糖 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	三色ぜんざい 亀せんべい	
6日	水	三枚肉そば ゴーヤチップス甘辛 だれ お浸し 果物	三枚肉 かまぼこ 卵 しらす 豆乳	沖縄そば 砂糖 片栗粉 油 ごま 米	ねぎ にがり ほうれん草 白菜 青のり 果物	豆乳 じゃこおにぎり	
7日	木	なすのミートスパゲティ チーズ ブロッコリーじゃこ和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ しらす 豆腐 豆乳	スパゲッティ 油 ごま 砂糖 米	人参 玉葱 乾しいたけ なす しめじ トマト缶 ブロッコリー あおさ わかめ 果物	豆乳 ワカメおにぎり	
8日	金	きのこカレー ひじきの中華和え チンゲン菜スープ フルーツヨーグルト	鶏肉 ハム ヨーグルト 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ごま ふ パン	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー しめじ えのき マッシュルーム缶 ひじき きゅうり もやし 果物	保育乳 ココアトースト	
9日	土	スープかけごはん ゴボウサラダ スライストマト 果物	豚肉 卵 ちくわ 生クリーム 牛乳	米 砂糖 油 ごま マヨネーズ さつま芋 パター	こまつな ごぼう 人参 胡瓜 トマト 果物	保育乳 お菓子	
11日	月	黒米ごはん 鶏肉のさっぱり煮 パパイア炒め 白菜みそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 豆腐 煮干し 牛乳	米 黒米 油 砂糖 じゃが芋 ごま	しょうが にんにく パパイア 人参 ひじき 白菜 ねぎ 果物	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
12日	火	強化あわごはん 魚天ぷら 三色きんぴらごぼう 冬瓜カレー風みそ汁 果物	キング 卵 ウインナー 牛乳	米 あわ 小麦粉 油 ごま 砂糖 パン じゃが芋 マヨネーズ	青のり ごぼう 人参 ピーマン 冬瓜 玉葱 ねぎ 胡瓜 果物	保育乳 ホットドック	
13日	水	お弁当会					保育乳 かぼちゃパンケーキ
14日	木	強化玄米ごはん さんまの梅干し煮 中華風野菜炒め そうめん汁 果物	さんま	米 玄米 砂糖 黒糖 そうめん	梅干し 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン ねぎ 果物	アイスクリーム クラッカー	
15日	金	強化あわごはん 肉じゃが 納豆和え 大根のみそ汁 果物	豚肉 納豆 油揚げ 脱脂粉乳 卵 チーズ 牛乳	米 あわ じゃが芋 油 砂糖 パター ホットケーキMix	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん 白滝 こまつな のり 大根 わかめ ねぎ 果物	保育乳 チーズスコーン	
16日	土	カレーピラフ 豆腐サラダ 白菜スープ 果物	鶏肉 豆腐 ベーコン 牛乳	米 油 パター マヨネーズ パン	人参 玉葱 ピーマン ほうれん草 コーン缶 白菜 果物	保育乳 お菓子	
18日	月	親子丼 おくら和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	鶏肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 油 砂糖 さつま芋	人参 玉葱 乾しいたけ チンゲン菜 オクラ 胡瓜 わかめ ねぎ 果物	保育乳 ふかし芋	
19日	火	強化あわごはん きびなご唐揚げ 昆布即席漬 大根そばろ煮 チンゲン菜スープ 果物	きびなご 鶏ひき肉 豆乳 きな粉 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 ふ 芋くず タピオカ	昆布 赤ピーマン 大根 人参 にら チンゲン菜 果物	保育乳 豆乳くずもち	
20日	水	雑穀ごはん 厚揚げの煮付け ほうれん草入りジャーマンポテト レバーのおつゆ 果物	厚揚げ ベーコン 豚レバー 豚肉 卵 牛乳	米 雑穀 じゃが芋 油 小麦粉 黒糖	玉葱 ほうれん草 人参 大根 にら にんにく 果物	保育乳 ちんぴん	
21日	木	ロールパン クリームシチュー チーズ入り卵焼き パパイアごま和え 果物	鶏肉 牛乳 生クリーム 卵 チーズ ツナ缶	パン じゃが芋 バター マカロニ 油 ごま 米砂糖	セロリ 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ ひじき パパイア 胡瓜 赤ピーマン のり 果物	お茶 みそおにぎり	
22日	金	芋ごはん さばのカレー焼き 千切りイリチー ホウレン草のみそ汁 果物	さば 豚肉 豆腐 牛乳	米 さつま芋 小麦粉 油 うどん	切干大根 昆布 こんにやく 人参 ほうれん草 長ねぎ キャベツ ピーマン 生しいたけ 果物	保育乳 焼きうどん	
23日	土	ソース焼きそば チーズ カリカリ胡瓜 ゆし豆腐 果物	豚肉 チーズ ゆし豆腐 牛乳	焼きそば 油 米	人参 玉葱 キャベツ もやし ピーマン 乾しいたけ 胡瓜 ねぎ 果物	保育乳 お菓子	
25日	月	強化あわごはん マーボー豆腐 パンサンズ コーンスープ 果物	豆腐 豚ひき肉 ハム 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 油 春雨 ごま	人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ にら にんにく しょうが もやし 胡瓜 コーン缶 キャベツ かぼちゃ 果物	保育乳 大学かぼちゃ	
26日	火	(お誕生会)ケチャップライス チキンから揚げ コールスローサラダ チンゲン菜スープ ヨーグルト	ウインナー 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米 パター片栗粉 バター マヨネーズ 砂糖	人参 玉葱 マッシュルーム缶 ピーマン にんにく キャベツ 胡瓜 コーン缶 チンゲン菜えのき	保育乳 誕生ケーキ	
27日	水	ふりかけごはん 豆腐チャンプルー もずくの酢の物 ソーキ汁 果物	豆腐 ツナ缶 豚ソーキ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 小麦粉	人参 キャベツ もやし ピーマン もずく 胡瓜 大根 レタス こんぶ 果物	保育乳 紅芋ちんすこう	
28日	木	強化玄米ごはん 鮭のコーン焼き オクラおかか和え 人参シリシリ 冬瓜のみそ汁 果物	さけ 卵 牛乳	米 玄米 油 マヨネーズ パン バター ジャム	コーン缶 パセリ オクラ 人参 玉葱 にら とうがん わかめ ねぎ 果物	保育乳 ジャムサンド	
29日	金	強化あわごはん きのごはんバーグ ブロッコリー かぼちゃチーズサラダ 野菜スープ 果物	チーズ 豚ひき肉 卵 ベーコン牛乳 ヨーグルト ゼラチン	米 あわ パン粉 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ	玉葱 しめじ ブロッコリー かぼちゃ 胡瓜 セロリ 人参 キャベツ 果物	牛乳パバロア 鉄ウエハース	
30日	土	あわごはん なすと豚肉の炒め物 さつま芋のバター煮 ワカメスープ 果物	豚肉 豆腐 さけ 牛乳	米 あわ 油 砂糖 さつま芋 バター ふ	人参 玉葱 なす わかめ のり 果物	保育乳 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。