

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	月	強化あわごはん チキンケチャップ焼き ゆでブロッコリー クープイリチー 大根のみそ汁 果物	鶏肉 豚肉 油揚げ 卵 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 ヌーブルシロップ ホットケーキMix	ブロッコリー 昆布 乾しいたけ 人参 こんにゃく 大根 わかめ ねぎ みかん	保育乳 人参ホットケーキ	
2日	火	きのこごはん さばの西京焼き ホウレン草ごま和え そうめん汁 果物	鶏肉 さば ちくわ 牛乳	米 砂糖 ごま そうめん さつま芋 芋くず 油	乾しいたけ しめじ えのき 人参 ほうれん草 もやし ねぎ なし	保育乳 芋くず天ぷら	
3日	水	文化の日(休園)					
4日	木	もずく丼 お浸し ゆし豆腐 果物	豚ひき肉 卵 ゆし豆腐 チーズ ウインナー 牛乳	米 砂糖 片栗粉 パン バター 油	もずく しょうが ピーマン ほうれん草 白菜 ねぎ 玉葱 りんご	保育乳 ピザトースト	
5日	金	強化玄米ごはん 魚天ぷら 筑前煮 白菜みそ汁 果物	キング 卵 鶏肉 豆腐 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 強力粉 黒糖	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 こんにゃく 白菜 ねぎ かき	保育乳 黒糖アガラサー	
6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 しらす 牛乳	スパゲッティ 油 米 砂糖	人参 玉葱 キャベツ ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム缶 胡瓜 ほうれん草 青のり パナナ	お茶 お菓子	
8日	月	強化あわごはん 鶏すき風煮 さつま芋のバター煮 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 あわ油 バター さつま芋 小麦粉 オートミール 黒糖	白菜 玉葱 人参 生しいたけ 白滝 こまつな 冬瓜 わかめ ねぎ みかん	保育乳 オートミールクッキー	
9日	火	野菜肉そば きびなご唐揚げ からしな和え 果物	豚肉 きびなご 豆腐 ツナ缶 油揚げ 豆乳	沖縄そば 油 片栗粉 米 砂糖	人参 キャベツ きくらげ からしな ひじき パナナ	豆乳 いなりずし	
10日	水	弁当会					保育乳 ココアバー
11日	木	玄米ごはん 鮭のチーズ焼き 八宝菜 ホウレン草のみそ汁 果物	さけ チーズ 豚肉 豆腐 牛乳	米 玄米 油 片栗粉 パン バター 砂糖	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 長ねぎ かき	保育乳 レモンラスク	
12日	金	チキンカレー ダイコンサラダ チンゲン菜スープ 果物	鶏肉 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 ふ	人参 玉葱 ブロッコリー セロリ マッシュルーム缶 胡瓜 わかめ チンゲン菜 かぼちゃ りんご	保育乳 かぼちゃ天ぷら	
13日	土	ひじきチャーハン 小松菜マヨネーズ和え 白菜みそ汁 果物	豚ひき肉 ちくわ 豆腐 牛乳	米 押麦 マヨネーズ さつま芋	ひじき 人参 玉葱 ピーマン こまつな もやし 白菜 ねぎ パナナ	お茶 ふかし芋	
15日	月	(七五三メニュー)三色丼 ナムル ゆし豆腐 果物	豚ひき肉 卵 ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま 小麦粉 バター 油	人参 いんげん もやし こまつな 赤ピーマン ねぎ みかん	保育乳 プレーンダーナッツ	
16日	火	麦ごはん きびなごのマリネ パパイアイリチー 白菜みそ汁 果物	きびなご ツナ缶 豆腐 豚肉 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 焼きそば	胡瓜 玉葱 トマト パパイア 人参 ひじき 白菜 ねぎ キャベツ ピーマン なし	保育乳 焼きそば	
17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 きな粉 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ パン バター	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ りんご	保育乳 きなこクリームサンド	
18日	木	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 卵 牛乳	米 さつま芋 砂糖 片栗粉 油 小麦粉	キャベツ 人参 玉葱 いら こんにゃく 冬瓜 わかめ ねぎ みかん	保育乳 ポーボー	
19日	金	雑穀ごはん 揚げ出し豆腐 人参シリシリ イナムドッチ 果物	豆腐 卵 豚肉 かまぼこ きな粉 牛乳	米 雑穀 片栗粉 油 芋くず 黒糖	大根 人参 玉葱 いら 乾しいたけ こんにゃく ねぎ なし	保育乳 くずもち	
20日	土	フェスティバル					
22日	月	黒米ごはん チキンマーメレード煮 フーイリチー なすのみそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 卵 豆腐 煮干し 牛乳	米 黒米 油 車ふ 紅芋 砂糖 ごま	人参 もやし キャベツ ピーマン なす ねぎ みかん	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
23日	火	勤労感謝の日(休園)					
24日	水	玄米ごはん さばのカレー焼き ひじきの煮物 豚汁 果物	さば ちくわ 油揚げ 豚肉 金時豆	米 玄米 小麦粉 油 砂糖 押麦 黒糖	ひじき 人参 いら 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ かき	ぜんざい 塩せんべい	
25日	木	ロールパン 豆乳と豚肉のシチュー にらたま じゃこサラダ 果物	豚肉 豆乳 卵 豆腐 しらす 牛乳	パン じゃが芋 バター 油 米 ごま	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー コーン缶 いら キャベツ 胡瓜 赤ピーマン わかめ りんご	保育乳 わかめおにぎり	
26日	金	強化玄米ごはん 豆腐のタルタル ソース きんぴらごぼう 魚汁 果物	豆腐 卵 キング ハム 生クリーム チーズ 牛乳	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 ごま マヨネーズ マカロニ	赤ピーマン 黄ピーマン ごぼう 人参 大根 ねぎ 玉葱 しめじ みかん	保育乳 ピザトースト	
27日	土	豚丼 切干大根サラダ 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま	玉葱 人参 しめじ 白滝 切干大根 胡瓜 わかめ ねぎ パナナ	保育乳 お菓子	
29日	月	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 生クリーム 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 マヨネーズ ふ さつま芋 バター	人参 玉葱 セロリ 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 りんご	保育乳 スイートポテト	
30日	火	(お誕生会)麦ごはん ハンバーグ ゆ でブロッコリー マカロニサラダ チンゲン菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 牛ひき肉 卵 牛乳 ヨーグルト	米 押麦 パン粉 油 マカロニ マヨネーズ	玉葱 乾しいたけ ひじき 人参 ブロッコリー 胡瓜 コーン缶 チンゲン菜 えのき パナナ	保育乳 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。