

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	麦ごはん 酢豚 おくら納豆 白菜 スープ 果物	豚肉 納豆 ベーコン 牛乳	米 押麦 ジャが芋 砂糖 油 片栗粉バター ごま コーンフレーク	人参 玉葱 たけのこ ピーマン 乾し いたけ オクラ のり 白菜 スイ カ	保育乳 コーンフレークおこし	
2日	土	肉うどん かぼちゃチーズサラダ 昆布 即席漬け 果物	豚肉 チーズ し らす 牛乳	うどん 油 片栗粉 ジャが芋 砂糖 マ ヨネーズ 米	玉葱 人参 キヤベツ 乾しいたけ ねぎ かぼちゃ きゅうり 昆布 赤ピーマン 青のり パナナ	保育乳 お菓子、バナナ	
4日	月	強化あわごはん チキンケチャップ焼き ゴーヤーチャンプルー 冬瓜の みそ汁 果物	鶏肉 豆腐 ツ ナ缶 卵 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 さつま芋 砂糖 ごま	にがり 人参 玉葱 冬瓜 わか め ねぎ オレンジ	保育乳 大学芋	
5日	火	夏野菜のカレー 切干大根サラダ ワカメスープ 果物	豚肉 煮干し 牛乳	米 押麦 ジャが芋 油 砂糖 ごま ふ バター	人参 玉葱 かぼちゃ なす 切干 大根 きゅうり わかめ バナナ	保育乳 ふのラスク カリカリ煮干し	
6日	水	強化玄米ごはん さばの西京焼き 筑 前煮 もずくスープ 果物	さば 鶏肉 豆腐 卵 脱脂粉乳 牛乳	米 玄米 砂糖 ジャが 芋 油 パ ター 小麦粉	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 あおさ くだ もの	保育乳 ちんすこう	
7日	木	(七タメニュー)ゆかりごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリー きんぴらごぼう 七タそうめん汁 果物	豚ひき肉 豆腐 牛乳 チーズ	米 パン粉 片栗粉 ごま 砂糖 そうめん	ひじき 玉葱 ブロッコリー ごぼう 人参 オクラ スイカ パイン缶 みかん缶 も も缶	杏仁豆腐 チーズ せんべい	
8日	金	黒米ごはん 魚の揚げ煮 フーリチー なすのみそ汁 果 物	キング ツナ缶 卵 豆腐 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 砂糖 車ふ 強力 粉 黒糖	人参 もやし キヤベツ ピーマン なす こ まつな オレンジ	保育乳 黒糖アガラサー	
9日	土	和風スパゲティ ブロッコリーおほか和え ゆし豆腐 果 物	豚肉 ゆし豆腐 さ け 牛乳	スパゲッティ 油 米	にんにく 玉葱 人参 ピーマン しめ じ ブロッコリー ねぎ のり パナナ	保育乳 お菓子、バナナ	
11日	月	雑穀ごはん 豚肉洋風照焼 春雨炒め へちま油揚げのみそ汁 果物	豚肉 油揚げ 豆 腐 きな粉 牛乳	米 雑穀 砂糖 春雨 バター ごまホッ トケーキMix	にんにく キヤベツ 人参 もやし ピーマ ン へちま オレンジ	保育乳 豆腐ドーナツ	
12日	火	鶏ごぼうめし 鮭のキャロット焼き ナムル ゆし豆腐 果物	鶏肉 さけ ゆ し豆腐 卵 ツ ナ缶 牛乳	米 油 砂糖 マヨ ネーズ ごま 小麦粉	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 もずく スイカ	保育乳 もずくのヒヤカーチー	
13日	水	野菜肉そば ゴーヤーチップス甘辛だれ リ ヨネーズポテト 果物	豚肉 卵 ベーコン ツナ缶 豆 乳	沖縄そば 油ごま 片栗粉 砂糖 米 ジャが芋 マヨネーズ	人参 キヤベツ きくらげ にがり のり オレンジ	豆乳 ひじきおにぎり	
14日	木	お弁当会					
15日	金	タコライス ゴボウサラダ チンゲン菜スープ 果物	豚ひき肉 チーズ ツ ナ缶 牛乳	米 油 マヨネーズ ふ 食パン バター 砂糖 ごま	セロリ 玉葱 人参 レタス トマト ご ぼう きゅうり チンゲン菜 スイカ	保育乳 ゴマクリームサンド	
16日	土	新島まつり					
18日	月	海の日(休園)					
19日	火	焼肉丼 オクラとトマトのサラダ 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳 つぶしあん	米 砂糖 油 ホットケーキMix	人参 玉葱 しめじ ピーマン 白滝 オクラ トマト きゅうり わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 小倉ホットケーキ	
20日	水	あわごはん 鮭のカレー焼き ひ じきの煮物 レバーのおつゆ 果物	さけ ちくわ 油 揚げ 豚レバー 豚肉 牛乳	米 あわ 小麦粉 油 砂糖 パン バター	ひじき 人参 なら こんにゃく 大 根 にんにく スイカ	保育乳 ココアトースト	
21日	木	ミートスパゲティ チーズ コールスローサラダ チンゲン菜のかき玉汁 果物	豚ひき肉 チーズ 卵 牛乳	スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖ごま マヨネーズ 米	セロリ 玉葱 人参 ピーマン マッ シュルーム トマト缶 胡瓜 キヤベツ コーン 缶 チンゲン菜 パナナ	保育乳 ワカメおにぎり	
22日	金	強化玄米ごはん 魚のマリネ パパイアチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	キング ツナ缶 豆腐 ウインナー 牛 乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 パン マヨ ネーズ	きゅうり 玉葱 トマト パパイア 人 参 ひじき こまつな 長ねぎ オレン ジ	保育乳 ホットドック	
23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 マヨネーズ さつま芋	人参 玉葱 ピーマン ホウレン草 コーン缶 白菜 パナナ	保育乳 お菓子、バナナ	
25日	月	ハヤシライス ジャコサラダ ワカメスープ 果物	牛肉 しらす アイスマルク	米 ジャが芋 小麦粉 油 ふ	人参 玉葱 セロリ いんげん マッ シュルーム缶 キヤベツ 胡瓜 赤 ピーマン わかめ オレンジ	アイスクリーム クラッカー	
26日	火	冷やし中華 きびなごのカレー揚げ からし な和え 果物	ハム 卵 きびなご 豆 腐 ツナ缶 油 揚げ 豆乳	中華めん 油 砂糖 片栗粉 米	きゅうり わかめ からしな ひじき 人 参 パナナ	豆乳 鮭おにぎり	
27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 生 揚げ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ふ 小麦粉	しょうが ねぎ 大根 人参 チ ンゲン菜 きゅうり わかめ スイカ	保育乳 アイスボックスクッキー	
28日	木	(お誕生会)ふりかけごはん ヒレカ ツ ブロッコリー マカロニサラダ 野菜スー プ ヨーグルト	ぶたヒレ 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 きゅうり コーン 缶 セロリ 玉葱 キヤベツ メロン	保育乳 誕生ケーキ	
29日	金	強化あわごはん 鶏肉ごま風味焼き キヤベ ツのゆかり和え 人参シリシリ なすのみそ 汁 果物	鶏肉 卵 豆腐 ヨーグルト 牛乳	米 あわ 砂糖 ごま 油 強力粉	キヤベツ 人参 玉葱 なら なす ねぎ オレンジ	保育乳 ヨーグルトパン	
30日	土	もずく丼 小松菜お浸し ゆし豆腐 果物	豚ひき肉 卵 ゆし豆腐 牛乳	米 砂糖 片栗粉 パ ター	もずく しょうが ピーマン 赤 ピーマン こまつな 白菜 ねぎ か ぼちゃ パナナ	保育乳 お菓子、バナナ	

☆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。