

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	土	牛丼 切干大根サラダ ゆし豆腐 果物	牛肉 卵 ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま さつま芋	玉葱 人参 白滝 しめじ 切干大根 胡瓜 ねぎ パナナ	保育乳 お菓子	
3日	月	強化あわごはん 鶏肉ごま風味焼き フーイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 卵 油あげ 牛乳	米 あわ 砂糖 ごま 車ぶ 油 強力粉 黒糖	人参 もやし キャベツ ピーマン こまつな 長ねぎ みかん	保育乳 黒糖アガラサー	
4日	火	鶏ごぼうめし 魚てんぷら ナムル 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 キング きな粉 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま パン	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 冬瓜 わかめ ねぎ ネーブル	保育乳 揚げパン	
5日	水	強化玄米ごはん マーボーなす パンサンスー チンゲン菜スープ 果物	豚ひき肉 豆腐 ハ ム 卵 牛乳	米 玄米 油春雨 砂糖 ごま ぶ 小麦粉 パター	なす 人参 ピーマン 長ねぎ にんにく しょうが もやし 胡瓜 チンゲン菜 なし	保育乳 ごまクッキー	
6日	木	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 豆乳	沖繩そば 油 片栗粉 米 砂糖	人参 キャベツ きくらげ からしな のり パナナ	豆乳 みそおにぎり	
7日	金	きのかカレー じゃこサラダ ワカメスープ 果物	鶏肉 しらす 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 ぶ さつま芋 ごま	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 キャベツ 胡瓜 赤ピーマン かき	保育乳 大学芋	
8日	土	ひじきチャーハン パパイアごま和え 白菜みそ汁 果物	豚ひき肉 豆腐 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 ごま 強力粉 砂糖 油	ひじき 人参 玉葱 ピーマン パパイア 胡瓜 赤ピーマン 白菜 ねぎ パナナ	保育乳 お菓子	
10日	月	スポーツの日 (休園)					
11日	火	ケチャップライス 鮭の香味焼き おくら和え チンゲン菜とえのきの スープ 果物	鶏肉 さげ 牛乳 卵	米 油 砂糖 小麦粉 パター	人参 玉葱 ピーマン しょうが マッシュルーム缶 オクラ 胡瓜 チンゲン菜 えのき りんご かぼちゃ	保育乳 かぼちゃケーキ	
12日	水	もずく丼 豆腐サラダ 大根のみそ汁 果物	豚ひき肉 卵 豆腐 油揚げ 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 ほうれん草 人参 コーン缶 大根 わかめ ねぎ みかん 青のり	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
13日	木	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 きな粉 牛乳	米 押麦 油 砂糖 パン バター	人参 キャベツ もやし ピーマン もずく きゅうり 大根 レタス こんぶ パナナ	保育乳 きなこクリームサンド	
14日	金	強化あわごはん さばの甘酢焼き 筑前煮 なすのみそ汁 果物	さば 鶏肉 油揚げ アイスマルク	米 あわ 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖	青のり 人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ こんにやく いんげん なす 長ねぎ なし	アイスクリーム クラッカー	
15日	土	うんどう会					
17日	月	芋ごはん さばのカレー焼き 中華風野菜炒め 冬瓜のみそ汁 果物	さば 卵 ツナ缶 牛乳	米 さつま芋 片栗粉 油 小麦粉	人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン 冬瓜 わかめ ねぎ ネーブル もずく	保育乳 ちんびん	
18日	火	強化玄米ごはん 魚フライタルタル ソース クープイリチー 冬瓜と小松菜のみそ汁 果物	キング 卵 牛乳 豚肉 チーズ	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ	胡瓜 ピーマン 昆布 乾しいたけ 人参 こんにやく 冬瓜 こまつな ほうれん草 みかん	保育乳 ホウレン草お好み焼き	
19日	水	なすのミートスパゲティ チーズ 小松菜じゃこ和え 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 米 ごま	人参 玉葱 乾しいたけ なす しめじ トマト缶 こまつな もやし あ おさ パナナ わかめ	豆乳 ワカメおにぎり	
20日	木	弁当会					保育乳 黒糖トースト
21日	金	麦ごはん レバーフライ スライストマト 三色きんぴらごぼう ゆし豆腐 果物	豚レバー ゆし豆腐 ツナ缶 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま そうめん	にんにく トマト ごぼう 人参 ピーマン ねぎ りんご キャベツ	保育乳 ソーメンチャンプルー	
22日	土	強化あわごはん かぼちゃのそぼろ煮 白菜おかか和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	鶏ひき肉 豆腐 牛 乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉 パン	かぼちゃ 玉葱 いんげん 白 菜 わかめ ねぎ パナナ	保育乳 お菓子	
24日	月	雑穀ごはん 肉じゃが おくら納豆 大 根のみそ汁 果物	豚肉 納豆 油揚げ きな粉 牛乳	米 雑穀 じゃが芋 油 砂糖 芋くず 黒糖	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん 白滝 オクラ のり 大根 わかめ ね ぎ みかん	保育乳 くずもち	
25日	火	強化玄米ごはん 鮭のみそ焼き 八宝菜 もずくスープ 果物	さげ 豚肉 豆腐 卵 牛乳	米 玄米 砂糖 ごま 油 片栗粉 パン パター	人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ もずく ねぎ パナナ	保育乳 フレンチトースト	
26日	水	ハヤシライス コールスローサラダ ワカメスープ フルーツヨーグルト	牛肉 ヨーグルト 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ ぶ	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 フルーツ缶	保育乳 ブアマンケーキ	
27日	木	黒米ごはん チキンマーマレード煮 ゆでブロッコリー パパイアイリチー 白菜みそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 豆腐 生クリーム 牛乳	米 黒米 油 さつま芋 砂糖 バター	ブロッコリー パパイア 人参 ひじき 白菜 ねぎ りんご	保育乳 スイートポテト	
28日	金	(お誕生会)あわごはん きのかハン バーグ ゆでブロッコリー ポテトサラ ダ 野菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	米 あわ パン粉 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ	玉葱 しめじ ブロッコリー 人参 胡瓜 セロリ キャベツ りんご	保育乳 誕生ケーキ	
29日	土	肉うどん からしな和え さつま芋のバター煮 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 さげ 牛乳	うどん 油 片栗粉 さつま芋 パター 砂糖 米	玉葱 人参 キャベツ 乾しいたけ ねぎ からしな パナナ のり	保育乳 お菓子	
31日	月	(ハロウィン)強化あわごはん かぼちゃシチュー 厚揚げの煮付け ブロッコリーおかか和え 果物	鶏肉 生クリーム 生揚げ 卵 牛乳	米 あわ じゃが芋 バター 小麦粉 オートミール黒糖	人参 玉葱 かぼちゃ セロリ いんげん ブロッコリー りんご	保育乳 オートミールクッキー	

☆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。