

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	木	強化あわごはん 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 豆乳 牛乳 きな粉	米 あわ 油 片栗粉 砂糖 芋くず タピオカ	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 豆乳くずもち	
2日	金	きのこカレー ダイコンサラダ チンゲン菜スープ 果物	鶏肉 卵 牛乳	米 玄米 じゃが芋 油 小麦粉 ふ 砂糖	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー しめじ えのき 大根 胡瓜 わかめ チンゲン菜 りんご	保育乳 ココア蒸しパン	
3日	土	ひじきチャーハン ブロッコリーサラダ 白菜みそ汁 果物	豚ひき肉 ベーコン 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 ブロッコリー マッシュルーム缶 コーン缶 白菜 ねぎ パナナ	お茶 お菓子 パナナ	
5日	月	黒米ごはん 鶏肉ごま風味焼き フーイリチー 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 卵 牛乳	米 黒米 砂糖 ごま 車ふ 油	人参 もやし キャベツ ピーマン 冬 瓜 わかめ ねぎ かぼちゃ な し	保育乳 大学かぼちゃ	
6日	火	強化あわごはん 魚天ぷら 筑前煮 な すのみそ汁 果物	キング 鶏肉 油揚げ 卵 牛乳	米 あわ 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 パター	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 みかん	保育乳 パウンドケーキ	
7日	水	ミートスパゲティアー 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 ツナ缶 豆乳	スパゲティ 小麦粉 油 米 砂糖	セロリ 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 まつな もやし あおさ パナナ	豆乳 みそおにぎり	
8日	木	弁当会					保育乳 黒糖トースト
9日	金	強化あわごはん パイナップルスベアリ ブ 中華風野菜炒め 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚ソーキ 豆腐 豚ひき肉 卵 牛乳	米 あわ 油 じゃが芋 小麦粉 パン粉	人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン わかめ ねぎ かき	保育乳 ポテトクロック	
10日	土	ハヤシライス 切干大根サラダ ワカメスープ 果物	牛肉 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 ごま ふ	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム缶 切干大根 胡瓜 わかめ パナナ	お茶 お菓子 パナナ	
12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 牛乳	米 あわ 砂糖 油 春雨 ごま 芋くずさ つま芋 白玉粉	人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ にもやし 胡瓜 コーン缶 キャベツ みかん	保育乳 芋くず天ぷら	
13日	火	強化玄米ごはん 鮭オーロラソース パパイヤイリチー 大根のみそ汁 果物	さけ 牛乳 ツナ缶 油揚げ 脱脂粉乳 卵 チーズ	米 玄米 パター マヨネーズ 油 ホッ トケーキMix	パセリ ブロッコリー パパイア 人参 ひじき 大根 わかめ ねぎ りんご	保育乳 チーズスコーン	
14日	水	麦ごはん 豚レバーと鶏肉の香味揚げ 白菜の炒め煮 そうめん汁 果物	豚レバー 鶏肉 ツナ缶 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 そうめん パン 砂糖 パター	しょうが にんにく ほうさい ブロッコリー しめじ ねぎ なし	保育乳 フレンチトースト	
15日	木	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 冬瓜のみそ汁 果物	キング 卵 牛乳 豚肉	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 焼きそば	胡瓜 ピーマン 昆布 乾しいたけ こんにやく 人参 冬瓜 小松菜 ね ぎ キャベツ ピーマン かき	保育乳 おやつ焼きそば	
16日	金	(お誕生会)ケチャップライス 鶏肉のさっぱり煮 ゴボウサラダ ほうれん草スープ ヨーグルト	鶏肉 ツナ缶 豆腐 牛乳 ヨーグルト	米 油 砂糖 マヨネーズ ホットケーキMix	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム缶 ごぼう 胡瓜 ほうれん草	保育乳 誕生ケーキ	
17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 さけ 牛乳	うどん 油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 米	玉葱 人参 キャベツ 乾しいたけ ね ぎ かぼちゃ 胡瓜 昆布 ピーマン パナナ	お茶 お菓子 パナナ	
19日	月	雑穀ごはん 肉じゃが 納豆和え 大根のみそ汁 果物	豚肉 納豆 油揚げ 煮干し 牛乳	米 雑穀 じゃが芋 油 砂糖 ふ バター ごま	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん 白滝 こまつな 大根 わかめ ねぎ みかん	保育乳 ふのラスク カリカリ煮干し	
20日	火	強化玄米ごはん さばの西京焼き キャ ベツのゆかり和え 人参シリシリ もずく スープ 果物	さば 卵 豆腐 きな粉 牛乳	米 玄米 砂糖 油 パン パター	キャベツ 人参 玉葱 にはら もずく ねぎ なし	保育乳 きなこクリームサンド	
21日	水	強化あわごはん 酢豚 からしな和え 白菜みそ汁 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 油揚げ 生クリーム 牛乳	米 あわ じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 さつま芋 パター	人参 玉葱 たけのこ ピーマン 乾しいたけ からしな 白菜 えのき ねぎ りんご	保育乳 スイートポテト	
22日	木	(冬至)冬至ジュシー きびなごのカレー揚げ お浸し ゆし豆腐 果物	豚肉 きびなご ゆし豆腐 卵 牛乳	米 押麦 田芋 油 片栗粉 ホットケーキMix	乾しいたけ 人参 ねぎ ほうれん草 白菜 かぼちゃ かき	保育乳 かぼちゃホットケーキ	
23日	金	(クリスマスメニュー)ゆかりごはん 豆腐ハンバーグ ゆでブロッコリー ポテトサラダ 野菜スープ 果物	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 牛乳	米 あわパン粉 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ小麦粉	ひじき 玉葱 ブロッコリー 人参 胡瓜 セロリ キャベツ いちご	保育乳 チョコマフィン	
24日	土	ナポリタンスパゲティアー チーズ スタック胡瓜 アーサ汁 果物	豚肉 チーズ 豆腐 牛乳	スパゲティ 油 米 ごま	人参 玉葱 キャベツ ピーマン マッシュルーム缶 胡瓜 あおさ わかめ パナナ	お茶 お菓子 パナナ	
26日	月	麦ごはん クリームシチュー 厚揚げの煮付け コールスローサラダ 果物	鶏肉 牛乳 生クリーム 生揚げ	米 押麦 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 油	セロリ 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ キャベツ 胡瓜 コーン缶 みかん	保育乳 ちんすこう	
27日	火	強化玄米ごはん 鮭の香味焼き 大根そばろ煮 ほうれん草みそ汁 果物	さけ 鶏ひき肉 油揚げ きな粉 牛乳	米 玄米 砂糖 油 片栗粉 パン	しょうが 大根 人参 にはら ほうれん草 玉葱 りんご	保育乳 揚げパン	
28日	水	野菜肉そば 田芋とさつま芋の甘辛煮 からしな和え 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 しらす 牛乳	沖繩そば 油 田芋 さつま芋 砂糖 米	人参 キャベツ きくらげ からしな 青のり パナナ	保育乳 じゃこおにぎり	

☆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。