

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	焼肉丼 キャベツのゆかり和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 ホットケーキMix	人参 玉葱 しめじ ピーマン 白滝 キャベツ わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 小倉ホットケーキ	
2日	火	強化玄米ごはん 鮭の梅マヨ焼き 大根そぼろ煮 ほうれん草みそ汁 果物	さけ 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳	米 玄米 砂糖 マヨネーズ 油 片栗粉 ごま	大根 人参 なら ほうれん草 玉葱 かぼちゃ りんご	保育乳 大学かぼちゃ	
3日	水	憲法記念日（休園）					
4日	木	みどりの日（休園）					
5日	金	子どもの日（休園）					
6日	土	ガーリックチャーハン からしな和え コンスープ 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 さけ 牛乳	米 押麦 油	にんにく 人参 玉葱 ピーマン からしな コーン缶 キャベツ のり パナナ	保育乳 お菓子、果物	
8日	月	強化あわごはん チキンマーマレード 煮 ゴーヤーチャンプルー 大根のみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 卵 ツナ缶 油揚げ 牛乳	米 あわ 油 小麦粉 砂糖	苦瓜 人参 玉葱 大根 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 プアマンケーキ	
9日	火	きのこごはん さばの西京焼き 小松菜お浸し ゆし豆腐 果物	鶏肉 さば ゆし豆腐 きな粉 牛乳	米 砂糖 パン 油	人参 乾しいたけ しめじ えのき こまつな 白菜 ねぎ りんご	保育乳 揚げパン	
10日	水	カレーライス じゃこサラダ ワカメスープ 果物	豚肉 しらす 牛乳	米 じゃが芋 ふ バター 小麦粉 ごま コーンフレーク	人参 玉葱 セロリー ピーマン キャベツ きゅうり わかめ パナナ	保育乳 コーンフレークおこし	
11日	木	お弁当会					保育乳 ちんびん
12日	金	沖縄そば リヨネーズポテト キャベツごま酢和え 果物	豚肉 かまぼこ ベーコン ツナ缶 豆乳	沖縄そば 砂糖 油 じゃが芋ごま マヨネーズ 米	ねぎ キャベツ こまつな 人参 のり オレンジ	豆乳 みそおにぎり	
13日	土	強化あわごはん マーボー豆腐 カリカリ胡瓜 チンゲン菜とえのきの スープ 果物	豆腐 豚ひき肉 牛 乳	米 あわ 砂糖 油	人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ なら にんにく しょうが 胡瓜 チンゲン菜 えのき パナナ	保育乳 お菓子、果物	
15日	月	強化あわごはん 鶏すき風煮 さつま芋のバター煮 かき玉汁 果物	鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 あわ砂糖 油 さつま芋 バター 片栗粉 小麦粉	白菜 玉葱 人参 生しいたけ こまつな 白滝 えのき ねぎ りんご	保育乳 パウンドケーキ	
16日	火	玄米ごはん さばの甘酢焼き 納豆和え 豚汁 果物	さば 納豆 豚肉 金時豆	米 玄米 砂糖 片栗粉 油 押麦 黒糖	こまつな のり 人参 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ オレンジ	ぜんざい 塩せんべい	
17日	水	タコライス ゴボウサラダ もずくスープ 果物	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 豆腐 煮干し 牛乳	米 油 マヨネーズ ふ バター 砂糖 ごま	セロリ 人参 玉葱 レタス トマト ごぼう 胡瓜 もずく ねぎ パナナ	保育乳 ふのラスク カリカリ煮干し	
18日	木	強化玄米ごはん 鮭のキャロット焼き 白菜おかか和え クープイリチー なすのみそ汁 果物	さけ 豚肉 油揚げ 牛乳	米 玄米 油 マヨネーズ 油 パ ン バター ジャム	人参 白菜 昆布 乾しいたけ こんにやく なす 玉葱 ねぎ りんご	保育乳 ジャムサンド	
19日	金	麦ごはん 豚レバーと鶏肉のカレー風 味噌揚げ マカロニサラダ 野菜スープ 果物	豚レバー 鶏肉 ベーコン きな粉 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 マカロニ バター マヨネーズ 小麦粉	人参 胡瓜 コーン缶 セロリ 玉葱 キャベツ パナナ	保育乳 きなこクッキー	
20日	土	ナポリタンスパゲッティ チーズ ステック胡瓜 アーサ汁 果物	豚肉 チーズ 豆腐 牛乳	スパゲッティ 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	保育乳 お菓子、果物	
22日	月	黒米ごはん 豚肉洋風照焼 ゆでブロッコリー 人参シリシリ 白菜みそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 ヨーグルト 牛乳	米 黒米 砂糖 油 強力粉	にんにく ブロッコリー 人参 玉葱 なら 白菜 ねぎ オレンジ	保育乳 ちんすこう	
23日	火	強化玄米ごはん きびなごのマリネ 千切りイリチー 中華コンスープ 果物	きびなご 豚肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 うどん	人参 玉葱 胡瓜 トマト 昆布 切干大根 コーン缶 こまつな しめじ キャベツ ピーマン パナナ	保育乳 おやつ焼きうどん	
24日	水	強化あわごはん かぼちゃシチュー 厚揚げの煮付け 小松菜じゃこ和え 果物	鶏肉 牛乳 生クリーム 生揚げ しらす	米 あわ じゃが芋 バター パン 黒糖	人参 玉葱 かぼちゃ セロリ いんげん こまつな もやし りんご	保育乳 黒糖トースト	
25日	木	強化玄米ごはん さばの梅干し煮 糸こんにやく野菜炒め ゆし豆腐 果物	さば 豚肉 ゆし豆腐 卵 ツナ缶 牛乳	米 玄米 砂糖 黒糖 油 小麦粉	梅干し キャベツ 人参 玉葱 ピーマン こんにやく ねぎ もずく オレンジ	保育乳 もずくのヒラヤーチー	
26日	金	(お誕生会)ふりかけごはん ヒレカツ ブロッコリー きんぴらごぼう キャベツスープ ヨーグルト	豚肉 ベーコン ヨーグルト 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖	ブロッコリー ごぼう 人参 キャベツ えのき みかん缶	アンパンマンジュース 誕生ケーキ	
27日	土	肉みそ丼 からしな和え ワカメスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 油 砂糖 ふ	しょうが 人参 玉葱 しめじ ピーマン からしな わかめ パナナ	保育乳 お菓子、果物	
29日	月	雑穀ごはん チキンコーンフレーク焼 き 中華風野菜炒め 大根のみそ汁 果物	鶏肉 油揚げ 牛乳	米 雑穀 さつま芋 マヨネーズ コーンフレーク	人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン 大根 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 ふかし芋	
30日	火	カレーピラフ 鮭の香味焼き ブロッコリーサラダ アーサ汁 果物	鶏肉 さけ ベーコン 豆腐 卵 牛乳	米 油 マヨネーズ 小麦粉 バター 黒糖	人参 玉葱 ピーマン しょうが ブロッコリー マッシュルーム缶 コ ーン缶 あおさ りんご	保育乳 しょうがクッキー	
31日	水	なすのミートスパゲッティ チーズ 切干大根サラダ チンゲン菜スープ 果物	豚ひき肉 チーズ しらす 豆乳	スパゲッティ 油 砂糖 ごま ふ 米	人参 玉葱 乾しいたけ なす しめじ トマト缶 切干大根 胡瓜 チンゲン菜 青のり パナナ	豆乳 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。