

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	強化玄米ごはん さばのレモンソース 八宝菜 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	さば 豚肉 豆腐 ツナ缶 チーズ 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 パン マヨネーズ	人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ こまつな 長ねぎ コーン缶 りんご	保育乳 ツナコーントースト	
2日	金	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 豆腐 きな粉 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふつバターごま ホットケーキMix	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ オレンジ	保育乳 豆腐ドーナツ	
3日	土	スープかけごはん ゴボウサラダ スライストマト パナナ	豚肉 卵 ツナ缶 牛乳	米 砂糖 油 ごま マヨネーズ 米	こまつな ごぼう 人参 胡瓜 トマト オレンジ パナナ	保育乳 お菓子、果物	
5日	月	あわごはん 肉じゃが 納豆和え もずくスープ 果物	豚肉 納豆 豆腐 卵 練乳 牛乳	米 あわ じゃが芋 油 砂糖 小麦粉	人参 玉葱 乾しいたけ 白滝 いんげん こまつな のり もずく ね ぎ オレンジ	保育乳 マーラーカオ	
6日	火	強化玄米ごはん 魚のケチャップ煮 干切りイリチー なすのみそ汁 果物	キング 豚肉 油揚げ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 焼きそば	切干大根 昆布 人参 こんにやく なす 玉葱 ねぎ キャベツ ピーマン スイカ	保育乳 おやつ焼きそば	
7日	水	三色丼 ナムル 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚ひき肉 卵 豆腐 ウインナー 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま パン マヨネーズ	人参 いんげん もやし こまつな 赤ピーマン わかめ ねぎ 胡瓜 りんご	保育乳 ホットドック	
8日	木	弁当会					保育乳 人参ヒラヤーチー
9日	金	チキンカレー コールスローサラダ え のきスープ 果物	鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 マヨネーズ 砂糖 オートミール バター	人参 玉葱 ブロッコリー セロリ マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 コーン缶 えのき ねぎ りんご	保育乳 オートミールクッキー	
10日	土	強化あわごはん 大根そぼろ煮 からしな和え ワカメスープ 果物	鶏ひき肉 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉 ふ	大根 人参 なら からしな わかめ パナナ オレンジ	保育乳 お菓子、果物	
12日	月	強化あわごはん 豚肉甘酢生姜焼き ステーキ胡瓜 パパイアイリチー 白菜のみそ汁 果物	豚肉 ツナ缶 豆腐 煮干し 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 ごま	しょうが 胡瓜 パパイア 人参 ひじき 白菜 ねぎ 青のり オレンジ	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
13日	火	野菜肉そば ゴーヤーチップス甘辛だ れ かぼちゃの煮物 果物	豚肉 卵 油揚げ 豆乳	沖繩そば 油 片栗粉 砂糖 ごま 米	人参 キャベツ きくらげ にがうり かぼちゃ ひじき パナナ	豆乳 いなり寿司	
14日	水	麦ごはん レバーフライ トマト クーブイリチー 冬瓜と小松菜のみそ汁 果物	豚レバー 豚肉 牛 乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 パン バター	にんにく トマト 昆布 乾しいたけ こんにやく 人参 冬瓜 こまつな パナナ	保育乳 シナモントースト	
15日	木	強化玄米ごはん さばのカレー焼き 中華風野菜炒め そうめん汁 果物	さば 豆乳 きな粉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 そうめん 砂糖 羊くず タビオカ	人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン ねぎ りんご	保育乳 豆乳くずもち	
16日	金	(お誕生会)あわごはん かみかみハ ンバーグ ブロッコリー かぼちゃサラ ダ コーンスープ ヨーグルト	豚ひき肉 チーズ ヨーグルト 牛乳	米 あわ じゃが芋 パン粉 マヨネーズ	玉葱 ごぼう ねぎ ひじき ブロッコリー かぼちゃ 胡瓜 コーン缶 こまつな	アンパンマンジュース 誕生会ケーキ	
17日	土	焼きうどん チーズ 胡瓜とワカメの和 え物 ゆし豆腐 果物	豚肉 チーズ しらす ゆし豆腐 さけ 牛乳	うどん 油 砂糖 米	人参 玉葱 キャベツ 乾しいたけ ピーマン 胡瓜 わかめ ねぎ のり パナナ	保育乳 お菓子、果物	
19日	月	強化あわごはん 鶏肉のさっぱり煮 ゴーヤーと鮎の炒め煮 キャベツのみそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 卵 油揚げ 牛乳 生クリーム	米 あわ 油 砂糖 ふ さつま芋 バター	しょうが にんにく 人参 玉葱 にがうり キャベツ えのき ねぎ オ レンジ	保育乳 スイートポテト	
20日	火	(ハーリー)黒米ごはん 揚げ出し豆腐 人参シリシリ イナムドウチ 果物	豆腐 卵 豚肉 かまぼこ 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 小麦粉 黒糖	大根 人参 玉葱 なら 乾しいたけ こんにやく ねぎ スイカ	保育乳 ちんびん	
21日	水	ハヤシライス 春雨の酢の物 チンゲン菜スープ 果物	牛肉 ちくわ 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 春雨 ふ パン バター ごま	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム缶 胡瓜 きくらげ チンゲン菜 パナナ	保育乳 ゴマクリームサンド	
22日	木	カンダパーじゅうしい きびなごカレー揚げ 小松菜お浸し ゆし豆腐 果物	豚肉 油揚げ きびなごゆし豆腐 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 小麦粉 砂糖 さつま芋	人参 乾しいたけ えのき こまつな 白菜 ねぎ りんご レーズン	保育乳 羊蒸しカステラ	
23日	金	慰霊の日(休園)					
24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 さつま芋	玉葱 人参 白滝 しめじ 切干大根 胡瓜 わかめ ねぎ パナナ	保育乳 お菓子、果物	
26日	月	強化あわごはん チキンケチャップ焼 き 三色きんぴらごぼう 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 ごま 砂糖 小麦粉	ごぼう 人参 ピーマン こまつな 長ねぎ かぼちゃ いんげん オレンジ	保育乳 かぼちゃかき揚げ	
27日	火	雑穀ごはん 鮭のみそ焼き ひじきの煮物 けんちん汁 果物	さけ ちくわ 油揚げ 豚肉 ヨーグルト	米 雑穀 砂糖 ごま 油 コーンフレーク	ひじき 人参 こんにやく なら 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ パナナ みかん缶 パイン詰	フルーツヨーグルト クラッカー	
28日	水	ビビンバ 粉ふき芋 なすのみそ汁 果物	豚肉 卵 油揚げ 牛乳	米 砂糖 ごま 油 じゃが芋 パン バター はちみつ	もやし こまつな にんにく パセリ なす 玉葱 ねぎ りんご	保育乳 レモンラスク	
29日	木	強化玄米ごはん 魚のゆかり揚げ 白 菜春雨炒め 大根のみそ汁 果物	キング 油揚げ 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 春雨 小麦粉 砂糖 バター	白菜 人参 ピーマン 大根 わかめ ねぎ スイカ	保育乳 ちんすこう	
30日	金	ミートスパゲティー 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	スパゲッティ 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 こまつな もやし あおさ オレンジ	豆乳 みそおにぎり	

☆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。