

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	くふあじゅうしい キャベツの中華サラダ ゆし豆腐 果物	豚肉 ハム ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 油 砂糖	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ キャベツ 胡瓜 パナナ	お茶 お菓子、果物	
3日	月	強化あわごはん テキンマーマレード 煮 ゴーヤーチャンプルー キャベツみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 卵 ツナ缶 油揚げ 牛乳	米 あわ 油 強力粉 黒糖	苦瓜 人参 玉葱 キャベツ えのき ねぎ オレンジ	黒糖アガラサー 保育乳	
4日	火	強化玄米ごはん 魚フライタルタル ソース クーブリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	白身魚 牛乳 豚肉 豆腐	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 うどん 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 小松菜 長ねぎ キャベツ 生しいたけ スイカ	保育乳 おやつ焼きうどん	
5日	水	夏野菜のカレー 切干大根サラダ ワカメスープ 果物	豚肉 牛乳	米 押麦 油 砂糖 じゃが芋 ごまふ バター コーンフレーク	人参 玉葱 かぼちゃ なす 切干大根 胡瓜 わかめ パナナ	保育乳 コーンフレークおこし	
6日	木	強化あわごはん さばの梅干し煮 糸こんにやく野菜炒め 冬瓜のみそ汁 果物	さば 豚肉 きな粉 牛乳	米 あわ 黒糖 油 パン 砂糖	梅干し キャベツ 人参 玉葱 ピーマン 冬瓜 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 揚げパン	
7日	金	(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 アイスマルク	米 パン粉 ごま 片栗粉 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	アイスクリーム 星せんべい	
8日	土	ナポリタンスパゲティ 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	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 青のり パナナ	保育乳 お菓子、果物	
10日	月	強化あわごはん マーボーへちま マカロニサラダ キャベツスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 煮干し 牛乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉 マカロニ ごま マヨネーズ じゃが芋	へちま 人参 長ねぎ 胡瓜 コーン缶 キャベツ えのき 青のり オレンジ	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
11日	火	鶏ごぼうめし 鮭のみそ焼き ナムル ゆし豆腐 果物	鶏肉 さけ 卵 ゆし豆腐 牛乳 脱脂粉乳	米 油 砂糖 ごま バター 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 リンゴ	保育乳 アイスボックスクッキー	
12日	水	三枚肉そば かぼちゃの煮物 ブロッコリーサラダ 果物	三枚肉 かまぼ ベーコン ツナ缶 豆乳	沖縄そば 砂糖 マヨネーズ 米	ねぎ かぼちゃ ブロッコリー マッシュルーム缶 コーン缶 のり パナナ	豆乳 みそそにぎり	
13日	木	お弁当会					保育乳 人参ホットケーキ
14日	金	雑穀ごはん クリームシチュー 厚揚げの煮付け オクラとトマトのサラダ 果物	鶏肉 牛乳 生クリーム 生揚げ	米 雑穀 じゃが芋 バター パン	セロリー 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ オクラ トマト 胡瓜 オレンジ	保育乳 ジャムサンド	
15日	土	牛丼 からしな和え ワカメスープ 果物	牛肉 卵 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ふ	人参 玉葱 白滝 しめじ からしな わかめ パナナ	保育乳 お菓子、果物	
17日	月	海の日(休園)					
18日	火	強化あわごはん 豚肉洋風照焼 キャ ベツのゆかり和え 人参シリシリ へち ま豆腐のみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 あわ 砂糖 油 さつま芋	キャベツ 人参 玉葱 なら へちま オレンジ	保育乳 ふかし芋	
19日	水	強化玄米ごはん きびなごのマリネ パパイアイリチー コーンスープ 果物	きびなご ツナ缶 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 小麦粉	胡瓜 玉葱 トマト パパイア 人参 ひじき コーン缶 キャベツ かぼちゃ パナナ レーズン	保育乳 かぼちゃとレーズンの ケーキ	
20日	木	もずく丼 小松菜お浸し じゃが芋みそ汁 果物	豚ひき肉 卵 きな粉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 パン バター	もずく しょうが ピーマン 小松菜 白菜 人参 玉葱 ねぎ スイカ	保育乳 きなこクリームサンド	
21日	金	麦ごはん 豚レバーと鶏肉のカレー風味 揚げ 中華風野菜炒め 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚レバー 鶏肉 豆 腐 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖	人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン わかめ ねぎ パナナ	保育乳 シークワーサーゼリー クラッカー	
22日	土	菜飯 さつま芋のバター煮 スライストマト 果物	鶏肉 卵 牛乳	米 油 さつま芋 バター 砂糖	からしな 人参 乾しいたけ しょうが トマト のり オレンジ	保育乳 お菓子、果物	
24日	月	ドライカレー チーズ コールスローサラダ ワカメスープ 果物	豚ひき肉 チーズ きな粉 牛乳	米 押麦 砂糖 マヨネーズ ふ 芋くず 黒糖	人参 玉葱 マッシュルーム缶 ピーマン キャベツ 胡瓜 コーン缶 わかめ オレンジ	保育乳 くずもち	
25日	火	冷やし中華 厚揚げの煮付け ゴーヤー梅肉和え 果物	ハム 卵 生揚げ 鶏肉 牛乳	中華めん 油 砂糖 じゃが芋 米	胡瓜 わかめ にがうり 人参 乾しいたけ ねぎ スイカ	保育乳 じゅうしいおにぎり	
26日	水	強化あわごはん 酢豚 からしな和え 春雨スープ 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 ヨーグルト	米 あわ じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 春雨 コーンフレーク	人参 玉葱 たけのこ ピーマン 乾しいたけ からしな 白菜 わかめ パナナ フルーツ缶	フルーツヨーグルト クラッカー	
27日	木	黒米ごはん 鮭の香味焼き フーイリチー 冬瓜のみそ汁 果物	さけ ツナ缶 卵 牛乳	米 黒米 車ふ 油 パン バター 黒糖	人参 もやし キャベツ ピーマン と うがん わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 黒糖トースト	
28日	金	(お誕生会)ふりかけごはん ヒレカツ ブロッコリー パパイアごま和え 野菜スープ ヨーグルト	ぶたヒレ ベーコン ヨーグルト 豆腐 牛乳 生クリーム	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ごま ホットケーキMix	ブロッコリー パパイア 胡瓜 ピーマン セロリー 人参 玉葱 キャベツ みかん缶	保育乳 誕生ケーキ	
29日	土	ひじきチャーハン 小松菜じゃこ和え ゆし豆腐 果物	豚ひき肉 しらす ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 さつま芋 砂糖 バター	ひじき 人参 玉葱 ピーマン こまつな もやし ねぎ パナナ	保育乳 お菓子、果物	
31日	月	強化あわごはん 肉じゃが おくら納豆 もずくスープ 果物	豚肉 納豆 豆腐 卵 牛乳	米 あわ じゃが芋 油 砂糖 小麦粉	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん オクラ のり もずく ねぎ オレンジ	保育乳 砂糖天ぷら	

☆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。