

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	金	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	きゅうり わかめ 苦瓜 乾しいたけ 人参 ねぎ なし	保育乳 じゅうしいおにぎり	
2日	土	ガーリックチャーハン 豆腐サラダ 大 根のみそ汁 果物	豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	米 押麦 油 マヨネーズ 強力粉 黒糖	にんにく 人参 玉葱 ピーマン ほうれん草 コーン缶 大根 わかめ ねぎ パナナ	保育乳 おかし、果物	
4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 片栗粉 油 マカロニ ごま マヨネーズ じゃが芋	へちま 人参 長ねぎ にんにく しょ うが 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	
5日	火	強化玄米ごはん 魚フライタルタル ソース 千切りイリチー 冬瓜と小松菜のみそ汁 果物	キング 卵 牛乳 豚肉 卵	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ バター 砂糖 ごま	胡瓜 ピーマン 切干大根 昆布 人参 こんにやく 冬瓜 こまつな なし	保育乳 ごまクッキー	
6日	水	夏野菜のカレー おくら和え ワカメスープ 果物	豚肉 ツナ缶 チーズ 牛乳	米 押麦 油 じゃが芋 ふ パン マヨネーズ	人参 玉葱 かぼちゃ なす オクラ 胡瓜 わかめ コーン缶 バナナ	保育乳 ツナコーントースト	
7日	木	鶏ごぼうめし 鮭のみそ焼き 小松菜お浸し ゆし豆腐 果物	鶏肉 さけ 卵 ゆし豆腐 おから 牛乳	米 油 砂糖 ごま 小麦粉 バター	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ こ まつな 白菜 ねぎ りんご レーズン	保育乳 おからケーキ	
8日	金	沖縄そば キャベツごま酢和え さつま芋のバター煮 果物	豚肉 かまぼこ 油揚げ 豆乳	沖縄そば 砂糖 油 ごま さつま芋 バター 米	ねぎ キャベツ こまつな 人参 ひじき なし	豆乳 いなり寿司	
9日	土	肉みそ丼 かぼちゃの煮物 チンゲン菜スープ 果物	豚ひき肉 牛乳	米 油 砂糖 ふ パン	しょうが 玉葱 人参 しめじ ピーマン かぼちゃ チンゲン菜 バナナ	保育乳 おかし、果物	
11日	月	強化あわごはん チキンケチャップ焼 き ゴーヤーと麩の炒め煮 白菜のみそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 卵 豆腐 生クリーム 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 車ふ さつま芋 砂糖 バター	人参 玉葱 苦瓜 白菜 ねぎ みかん	保育乳 スイートポテト	
12日	火	強化玄米ごはん きびなごのマリネ リヨネーズポテト コーンスープ 果物	きびなご ベーコン チーズ 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ小麦粉	胡瓜 玉葱 トマト コーン缶 キャベツ ほうれん草 パナナ	保育乳 ほうれん草お好み焼 き	
13日	水	三色丼 パンサンスー へちまと油揚げのみそ汁 果物	豚ひき肉 卵 ハム 油揚げ 牛乳	米 押麦 砂糖 春雨 ごま パン バター 黒糖	人参 いんげん もやし 胡瓜 へちま なし	保育乳 黒糖トースト	
14日	木	<b>お弁当会</b>					保育乳 ミルクサブレ
15日	金	強化玄米ごはん 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	米 玄米 砂糖 油 ふ バター ご ま コーンフレーク	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ みかん	保育乳 コーンフレークおこし	
16日	土	<b>生活発表会</b>					
18日	月	<b>敬老の日（休園）</b>					
19日	火	牛丼 切干大根サラダ なすのみそ汁 果物	牛肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま さつま芋 小麦粉	玉葱 人参 しめじ 白滝 切干大根 胡瓜 なす ねぎ オレンジ	保育乳 芋天ぷら	
20日	水	強化玄米ごはん さばのカレー焼き おくら納豆 豚汁 果物	さば 納豆 豚肉 チーズ	米 玄米 片栗粉 油 そうめん	オクラ のり 人参 玉葱 ごぼう 大 根 ねぎ 胡瓜 パナナ	冷やしソーメン チーズ	
21日	木	麦ごはん レバーフライ ポテトサラダ 野菜スープ 果物	豚レバー ベーコン きな粉 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ パン バター	にんにく 人参 胡瓜 セロリ 玉葱 キャベツ りんご	保育乳 きなこクリームサンド	
22日	金	(お誕生会)あわごはん 豆腐ハン バーグ ブロッコリー ゴボウサラダ 春雨スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ツナ缶 ヨーグルト 卵 牛乳	米 あわ パン粉 マヨネーズ 春雨 砂糖 ホットケーキMix パ ター	ひじき 玉葱 ブロッコリー ごぼう 人参 胡瓜 白菜 わかめ	アンパンマンジュース 誕生ケーキ	
23日	土	<b>秋分の日（休園）</b>					
25日	月	黒米ごはん 豚肉洋風照焼 パパイアイリチー キャベツのみそ汁 果物	豚肉 ツナ缶 豆腐 牛乳	米 黒米 砂糖 油 さつま芋	にんにく パパイア 人参 ひじき キャベツ ねぎ パナナ	保育乳 ふかし芋	
26日	火	強化玄米ごはん 魚天ぷら 筑前煮 大根のみそ汁 果物	キング 鶏肉 油揚げ きな粉 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 じゃが芋砂糖 芋くず 黒糖	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 いんげん大根 わかめ ねぎ なし	保育乳 くずもち	
27日	水	ロールパン クリームシチュー にらたま 小松菜じゃこ和え 果物	鶏肉 牛乳 卵 豆腐 しらす ツナ缶 豆乳	パン じゃが芋 バター 油 米 砂糖	セロリ 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ にら こまつな もやし のり りんご	豆乳 みそおにぎり	
28日	木	強化玄米ごはん 鮭のオーロラソース 焼き 八宝菜 もずくスープ 果物	さけ 豚肉 豆腐 牛乳 アイスマルク	米 玄米 油 片栗粉 マヨネーズ	パセリ 人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ もずく ねぎ パナナ	アイスクリーム クラッカー	
29日	金	(十五夜)芋ごはん 鶏肉のさつぱり煮 三色きんぴらごぼう 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 卵 牛乳	米 さつま芋 油 砂糖 ごま 小麦粉 バター	しょうが にんにく ごぼう 人参 ピーマン 冬瓜 わかめ ねぎ なし	保育乳 プレーンドーナツ	
30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 ゆし豆腐 果物	鶏ひき肉 しらす ゆし豆腐 牛乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉	かぼちゃ 玉葱 いんげん 白菜 ね ぎ 青のり パナナ	保育乳 おかし、果物	

☆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。