

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	
2日	月	強化あわごはん 鶏肉ごま風味焼き フーイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 卵 豆腐 牛乳	米 あわ 砂糖 ごま 煎 ふ 油 さつま芋 ター 小麦粉	人参 もやし キャベツ ピーマン こ まつな 長ねぎ みかん	保育乳 さつま芋クッキー	
3日	火	きのこごはん さばの西京焼き ナムル ゆし豆腐 果物	鶏肉 さば ゆし豆腐 卵 牛乳	米 砂糖 ごま 小麦粉 油	乾しいたけ しめじ えのき 人参 もやし こまつな 赤ピーマン ねぎ かぼちゃ いんげん なし	保育乳 かぼちゃかき揚げ	
4日	水	チキンカレー じゃこサラダ ワカメスープ 果物	鶏肉 しらす 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 ふパン バター 砂糖 ごま	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 ピーマン わかめ りんご	保育乳 ゴマクリームサンド	
5日	木	強化玄米ごはん 魚のマリネ 千切りイリチー 冬瓜のみそ汁 果物	キング 豚肉 卵 脱脂粉乳 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 小麦粉	胡瓜 玉葱 トマト 切干大根 昆布 にんじん こんにやく 冬瓜 わかめ ねぎ パナナ	保育乳 ココアバー	
6日	金	ミートスパゲティ チーズ 白菜ツナサラダ アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 豆腐 さけ 豆乳	スパゲッティ 油 マ ヨネーズ ごま 米	玉葱 人参 セロリ ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 白菜 あおさ のり ネーブル	豆乳 鮭おにぎり	
7日	土	菜飯 かぼちゃチーズサラダ 果物	鶏肉 卵 チーズ 牛乳	米 油 じゃが芋 マヨネーズ	からしな 人参 乾しいたけ しょうが かぼちゃ 胡瓜 パナナ オレンジ	保育乳 おかし、パナナ	
9日	月	スポーツの日(休園)					
10日	火	焼肉丼 切干大根サラダ なすのみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 ごま 小麦粉 バター	人参 玉葱 しめじ ピーマン 白滝 切干大根 胡瓜 なす ねぎ みかん レーズン	保育乳 パウンドケーキ	
11日	水	強化玄米ごはん 鮭のレモンソース 厚揚げのみそ炒め そうめん汁 果物	さけ 生揚げ 豚肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 そうめん さつま芋 ごま	キャベツ 人参 たけのこ ピーマン ねぎ りんご	保育乳 大学芋	
12日	木	お弁当会					保育乳 フレンチトースト
13日	金	強化あわごはん きのこハンバーグ ゆでブロッコリー きんぴらごぼう コーンスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 アイスマルク	米 あわ パン粉 片栗粉 ごま 砂糖	玉葱 しめじ ブロッコリー ごぼう 人参 コーン缶 キャベツ オレンジ	保育乳 ちんびん	
14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 ツナ缶 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 オレンジ	保育乳 おかし パナナ	
16日	月	強化あわごはん 豚肉甘酢生姜焼き 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 脱脂粉乳 牛乳 チーズ	米 あわ 片栗粉 油 小麦粉 砂糖 ホットケーキMix パター	しょうが ブロッコリー 人参 玉葱 なら 白菜 ねぎ みかん	保育乳 チーズスコーン	
17日	火	野菜肉そば きびなごのカレー揚げ かぼちゃの煮物 果物	チーズ 豚肉 きびなご 油揚げ 豆乳	沖縄そば 油 片栗粉 砂糖 米	人参 キャベツ きくらげ かぼちゃ ひじき パナナ	豆乳 ひじきおにぎり	
18日	水	強化玄米ごはん さばの梅干し煮 筑前煮 冬瓜のみそ汁 果物	さば 鶏肉 牛乳	米 玄米 砂糖 黒糖 じゃが芋 油 パター ぎよ うざの皮	梅干し 人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ いんげん 冬瓜 わかめ ねぎ かき りんご	保育乳 フライドアップル	
19日	木	もずく丼 小松菜お浸し ゆし豆腐 果 物	豚ひき肉 卵 ゆし豆腐 豚肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 焼きそば 油	もずく しょうが ピーマン こまつな 白菜 ねぎ りんご キャベツ にんじん	保育乳 おやつ焼きそば	
20日	金	強化あわごはん 豆腐の野菜あんか け ひじきの煮物 豚汁 果物	豆腐 ちくわ 油揚げ 豚肉 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 パン バター ジャム	えのき ピーマン ひじき 人参 なら こんにやく 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ なし	保育乳 ジャムサンド	
21日	土	ケチャップライス 豆腐サラダ キャベツスープ 果物	鶏肉 豆腐 ベーコン 牛乳	米 油 マヨネーズ さつま芋	人参 玉葱 マッシュルーム缶 ピーマン ほうれん草 コーン缶 キャベツ えのき パナナ オレンジ	保育乳 おかし パナナ	
23日	月	雑穀ごはん 肉じゃが おくら納豆 小 松菜みそ汁 果物	豚肉 納豆 油揚げ 牛乳	米 雑穀 じゃが芋 油 砂糖 クラッカー	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん 白滝 オクラ のり こまつな 長ねぎ みかん	保育乳 マッシュマロサンド	
24日	火	黒米ごはん 豆腐チャンプルー もずくの酢の物 ソーキ汁 果物	豆腐 ツナ缶 豚ソーキ きな粉 牛乳	米 黒米 油 砂糖 パン	人参 キャベツ もやし ピーマン も ずく きゅうり 大根 レタス 昆布 なし	保育乳 揚げパン	
25日	水	タコライス ゴボウサラダ チンゲン菜スープ 果物	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 卵 牛乳	米 油 マヨネーズ ふ 小麦粉 黒糖	セロリ 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 チンゲン菜 りんご	アイスクリーム クラッカー	
26日	木	強化あわごはん 鮭の甘酢焼き 白菜春雨炒め 大根のみそ汁 果物	さけ 油揚げ 生クリーム 牛乳	米 あわ 砂糖 片栗粉 油 春雨 さつま芋 パター	白菜 人参 ピーマン 大根 わかめ ねぎ かき	保育乳 スイートポテト	
27日	金	(お誕生会)ふりかけごはん ヒレカツ ブロッコリーサラダ 冬瓜とワカメのスープ ヨーグルト	ぶたヒレ ベーコン ヨーグルト 卵 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 パン粉 マヨネーズ ホットケーキMix 砂糖 パター	ブロッコリー マッシュルーム缶 コーン缶 冬瓜 わかめ ねぎ	保育乳 誕生ケーキ	
28日	土	強化あわごはん 納豆 大根もろ煮 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	納豆 鶏ひき肉 豆 腐 しらす 牛乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉	大根 人参 なら こまつな 長ねぎ 青のり パナナ オレンジ	保育乳 おかし パナナ	
30日	月	強化あわごはん マーボー豆腐 パンサンサー かき玉汁 果物	豆腐 豚ひき肉 ハ ム 卵 煮干し 牛 乳	米 あわ 砂糖 油 春雨 ごま 片栗粉 紅芋	人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ なら もやし 胡瓜 えのき ねぎ み かん	保育乳 紅芋チップ カリカリ煮干し	
31日	火	(ハロウィン)ロールパン かぼちゃシチュー 厚揚げの煮付け ホウレン草コーン和え 果物	鶏肉 生クリーム厚 揚げ 卵 牛乳	パン じゃが芋 パター 小麦粉 オートミール 黒糖	人参 玉葱 かぼちゃ セロリ いんげん ほうれん草 えのき コーン缶 りんご	保育乳 オートミールクッキー	

☆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。