

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	水	強化玄米ごはん さばのレモンソース 八宝菜 冬瓜のみそ汁 果物	さば 豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 強力粉	人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ 冬瓜 わかめ ねぎ なし	保育乳 ヨーグルトパン	
2日	木	三枚肉そば ジャーマンポテト お浸し 果物	三枚肉 かまぼこ ベーコン 鶏肉 豆乳	沖縄そば 砂糖 じゃが芋 油 米	ねぎ 玉葱 ほうれん草 白菜 乾しいたけ 人参 かき	豆乳 じゅうしいおにぎり	
3日	金	文化の日(休園)					
4日	土	ひじきチャーハン 小松菜じゃこ和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚ひき肉 しらす 豆腐 牛乳	米 押麦 さつま芋	ひじき 人参 玉葱 ピーマン こまつな もやし わかめ ねぎ バナナ	保育乳 バナナ お菓子	
6日	月	牛井 からしな和え 大根のみそ汁 果物	牛肉 卵 豆腐 ツナ缶 油揚げ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 さつま芋 小麦粉	人参 玉葱 しめじ からしな 白滝 大根 わかめ ねぎ みかん	保育乳 芋天ぷら	
7日	火	強化玄米ごはん 魚のケチャップ煮 糸こんにゃく野菜炒め なすのみそ汁 果物	キング 豚肉 豆腐 ツナ缶 チーズ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 パン マヨネーズ	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン こんにゃく なす ねぎ コーン缶 なし	保育乳 ツナコーントースト	
8日	水	お弁当会					保育乳 ココア蒸しパン
9日	木	芋ごはん 鮭の香味焼き 千切りイリチー ほうれん草みそ汁 果物	さけ 豚肉 油揚げ ツナ缶 牛乳	米 さつま芋 油 そうめん	切干大根 昆布 人参 玉葱 こんにゃく ほうれん草 キャベツ ねぎ かき	保育乳 ソーメンチャンプルー	
10日	金	きのこカレー 切干大根サラダ チンゲン菜スープ 果物	鶏肉 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ごま ぶ	人参 玉葱 セロリ プロッコリー えのき しめじ マッシュルーム缶 切干大根 胡瓜 チンゲン菜りんご	保育乳 ポーポー	
11日	土	和風スパゲティ ゴボウサラダ アーサ汁 果物	豚肉 ツナ缶 豆腐 しらす 牛乳	スパゲティ 油 マ ヨネーズ 米	にんにく 玉葱 人参 ピーマン しめじ ごぼう 胡瓜 あおさ 青のり バナナ	保育乳 バナナ お菓子	
13日	月	雑穀ごはん チキンバーベキューソー ス焼き フーイリチー 冬瓜のみそ汁 果物	鶏もも肉 ツナ缶 卵 煮干し 牛乳	米 雑穀 砂糖 油 車ぶ じゃが芋 ごま	人参 もやし キャベツ ピーマン 冬瓜 わかめ ねぎ 青のり みかん	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
14日	火	鶏ごぼうめし さばの甘酢焼き お浸し 豆腐とワカメのみそ汁 果物	鶏肉 さば 豆腐 きな粉 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 芋くず 黒糖	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ ほうれん草 白菜 わかめ ねぎ バ ナナ	保育乳 くずもち	
15日	水	(七五三メニュー) 三色丼 ナムル ゆし豆腐 果物	豚ひき肉 卵 ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま 小麦粉 油	人参 いんげん もやし こまつな 赤ピーマン ねぎ りんご	保育乳 砂糖天ぷら	
16日	木	黒米ごはん 鮭のキャロット焼き 白菜おかか和え クーイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	さけ 豚肉 豆腐 牛乳	米 黒米 油 マヨネーズ バター ごま コーンフレーク	人参 白菜 昆布 乾しいたけ こんにゃく こまつな 長ねぎ なし	保育乳 コーンフレークおこし	
17日	金	麦ごはん レバーフライ 中華風野菜炒め そうめん汁 果物	豚レバー 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 そうめん パン バター	にんにく 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン ねぎ かき	保育乳 シナモントースト	
18日	土	強化あわごはん マーポーなす 切干大根サラダ チンゲン菜スープ 果物	豚ひき肉 豆腐 牛 乳	米 あわ 油 砂糖 ごま ぶ	なす 人参 ピーマン 長ねぎ 切干大根 胡瓜 チンゲン菜 バナナ	保育乳 バナナ お菓子	
20日	月	強化あわごはん 鶏すき風煮 ごまかぼちゃ ワカメスープ 果物	鶏肉 豆腐 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ごま ぶ 小麦粉 バター	白菜 玉根 人参 しいたけ こんにゃく こまつな かぼちゃ わかめ みかん	保育乳 ちんすこう	
21日	火	(お誕生会)あわごはん かみかみハ ンバーグ プロッコリー マカロニサラ ダ 野菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉ベーコン 卵 牛乳 ヨーグルト	米 あわ じゃが芋 パン粉 マカロニ マヨネーズ 砂糖 ホットケーキMix	玉葱 ごぼう ねぎ ひじき プロッコリー 人参 胡瓜 コーン缶 セロリ キャベツ バナナ	アンパンマンジュース 誕生ケーキ	
22日	水	ロールパン 豆乳と豚肉のシチュー にらたま じゃこサラダ 果物	豚肉 豆乳 卵 豆腐 しらす ツナ缶 牛乳	パン じゃが芋 バター 油 米 砂糖	人参 玉葱 セロリ プロッコリー コーン缶 にら キャベツ 胡瓜 赤ピーマン のり りんご	保育乳 みそおにぎり	
23日	木	勤労感謝の日(休園)					
24日	金	強化玄米ごはん きびなごのカレー揚 げ 納豆和え 豚汁 果物	きびなご 納豆 豚肉 ウインナー チーズ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 ぎょうざの皮	こまつな のり 人参 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ ピーマン コーン缶 なし	保育乳 ぎょうざの皮ピザ	
25日	土	肉うどん かぼちゃチーズサラダ 昆布即席漬け 果物	豚肉 チーズ さけ 牛乳	うどん 油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 米	玉葱 人参 キャベツ 乾しいたけ ねぎ かぼちゃ 胡瓜 昆布 ピーマン のり バナナ	保育乳 バナナ お菓子	
27日	月	ハヤシライス プロッコリーじゃこ和え チンゲン菜スープ 果物	牛肉 しらす 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 油 ごま 砂糖 ぶ さつま芋	人参 玉葱 セロリー いんげん マッシュルーム缶 プロッコリー チンゲン菜 みかん	保育乳 ごま揚げ団子	
28日	火	強化玄米ごはん さばのカレー焼き 三色きんぴらごぼう 大根のみそ汁 果物	さば 油揚げ 卵 つぶしあん 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 ごま 砂糖 ホットケーキMix	ごぼう 人参 ピーマン 大根 わかめ ねぎ りんご	保育乳 小倉ホットケーキ	
29日	水	ピピンパ 粉ふき芋 なすのみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 砂糖 ごま油 じゃが芋 パン バター マ ヨネーズ	もやし こまつな パセリ なす ねぎ 胡瓜 なし	保育乳 ツナサンド	
30日	木	強化玄米ごはん 魚フライタル ソース ホウレン草ときのこのソテー パンキンスープ 果物	キング 卵 牛乳 ベーコン 生クリーム ヨーグルト	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ バター コーンフレーク	胡瓜 ピーマン ほうれん草 えのき しめじ かぼちゃ セロリ 玉葱 バナナ フルーツ缶	フルーツヨーグルト クラッカー	

☆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。