

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	あわごはん 鶏肉ごま風味焼き ゆでブロッコリー パパイアイリチー ちまと豆腐のみそ汁 果物	鶏もも肉 ベーコン 豆腐 煮 干し 牛乳	米 あわ 砂糖 ごま 油 じゃが芋	ブロッコリー パパイア 人参 ひじき へちま 青のり 果物	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
3日	火	野菜肉そば きびなご唐揚げ もずくの酢の物 果物	豚肉 きびなご ツナ缶 豆乳	沖縄そば 油 片栗粉 砂糖 米	人参 キャベツ きくらげ もずく きゅ うりのり 果物	豆乳 みそおにぎり	
4日	水	麦ごはん バイナップルスペアリブ ゴーヤーチャンプルー 冬瓜とワカメのスープ 果物	豚ソーキ 豆腐 ツナ缶 卵 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 バター 砂糖	にがうり 人参 玉葱 冬瓜 ワカメ 果物	保育乳 パウンドケーキ	
5日	木	強化米ごはん 鮭の照焼 八宝菜 トマトと卵のスープ 果物	鮭 豚肉 卵 ハム チーズ 牛乳	米 油 片栗粉 パン バター	人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ トマト ねぎ 果物	保育乳 ハムチーズサンド	
6日	金	玄米ごはん 豆腐のタルタルソース お くら和え レバーのおつゆ 果物	豆腐 卵 豚レバー 豚肉 チーズ	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 マヨネーズ	パプリカ オクラ きゅうり 人参 大根 にら にんにく 果物	杏仁豆腐 チーズ せんべい	
7日	土	フーチバじゅうしい キュウリの和物 ゆ し豆腐 果物	豚肉 し豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま キュウリ マヨネーズ	人参 乾しいたけ えのき かぼちゃ 胡瓜 ねぎ のり 果物	保育乳 ホットケーキ	
9日	月	もずく丼 豆腐サラダ キャベツのみそ汁 果物	豚ひき肉 卵 豆腐 牛乳	米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ ごま さつま芋 油	もずくしょうが パプリカ 人参 ほうれん草 コーン缶 キャベツ しめじ 長ねぎ 果物	保育乳 大学芋	
10日	火	強化あわごはん 魚天ぷら 筑前煮 おくらそうめん汁 果物	キング 卵 鶏肉	米 あわ 小麦粉 油 じゃが芋 そうめん	青のり 人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ いんげん こんにゃく オクラ 果物	アイスクリーム クラッカー	
11日	水	夏野菜のカレー パパイアごま和え ワ カメスープ 果物	豚肉 おから 卵 牛乳	米 押麦じゃが芋 油 ごま 小麦粉 ふ 砂糖 バター	人参 玉葱 かぼちゃ なす パパイア きゅうり パプリカ ワカメ 果物	保育乳 おからクッキー	
12日	木	きのこごはん さばの塩焼き ナムル ゆし豆腐 果物	鶏肉 さば ゆし豆腐 牛乳 ウインナー	米 砂糖 ごま パン バター 油	乾しいたけ しめじ えのき 人参 もやし こまつな パプリカ ねぎ ピーマン 玉葱 果物	保育乳 ピザトースト	
13日	金	(十五夜メニュー)冷やし肉うどん ゴー ヤーかきあげ カリカリ胡瓜 果 物	豚肉 しらす 卵 きな粉 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油 米	こまつな にがうり 人参 玉葱 パパイア 胡瓜 果物	保育乳 きなこおにぎり	
14日	土	保育参観日(参加)					職員研修会
16日	月	敬老の日(公休日)					
17日	火	ハヤシライス オクラとトマトのサラダ チンゲン菜スープ 果物	牛肉 豆腐 きな粉 牛乳	米 押麦じゃが芋 小麦粉 バターふ ホットケーキMix	人参 玉葱 セロリー いんげん マッ シュルーム缶 オクラ トマト 胡瓜 チンゲン菜 果物	保育乳 豆腐ドーナツ	
18日	水	(お誕生会)ケチャップライス 魚の唐揚げ マカロニサラダ チンゲン菜とスープ ヨーグルト	ウインナー キング 卵 ヨーグルト	米 バター 片栗粉 油 マカロニ	人参 玉葱 マッシュルーム缶 ピーマン 胡瓜 コーン缶 チンゲン菜 えのき 果物	保育乳 誕生ケーキ	
19日	木	ロールパン ミートローフ スライストマト ポテトサラダ 野菜スープ 果物	豚ひき肉 豆腐 卵 牛乳 しらすベーコ ン	パン パン粉 油 じゃが芋 米 マヨネーズ	玉葱 乾しいたけ ひじき トマト 人参 胡瓜 セロリー キャベツ 青のり 果物	お茶 じゃこおにぎり	
20日	金	あわごはん さんまのカルパッチョ クープイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	さんま 豚肉 豆腐 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 うどん	胡瓜 パプリカ 玉葱 昆布 人参 こんにゃく 乾しいたけ こまつな 長ねぎ キャベツ ピーマン 果物	保育乳 焼きうどん	
21日	土	じゅうしい サラダ ゆし豆腐 果 物	豚肉 ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま マヨネーズ	人参 乾しいたけ えのき 胡瓜 ねぎ のり 果物	保育乳 鮭おにぎり	
23日	月	秋分の日(公休日)					
24日	火	芋ごはん 鶏肉のさっぱり煮 きんぴらごぼう なすのみそ汁 果物	鶏肉 油揚げ 豚肉 しらす 卵 牛乳	米 さつま芋 油 砂糖 ごま 小麦粉	しょうが にんにく ごぼう 人参 なす 玉葱 ねぎ キャベツ 青のり 果物	保育乳 お好み焼き	
25日	水	お弁当会(お弁当たのしみだね!)					保育乳 お楽しみおやつ会
26日	木	ドライカレー 粉ふき芋 ブロッコリーじゃこ和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 しらす 豆腐 ウインナー 牛乳	米 押麦 ごま じゃが芋 砂糖 パン マヨネーズ	人参 玉葱 ピーマン にんにく マッシュルーム缶 パセリ ブロッコリー あおさ 胡瓜 果物	保育乳 ホットドック	
27日	金	黒米ごはん さばのみそ煮 フーイリチー もずくスープ 果物	さば ツナ缶 卵 豆腐 豚ひき肉 チーズ 牛乳	米 黒米 砂糖 車ぶ 油	しょうが 人参 もやし キャベツ にら もずく ねぎ かぼちゃ 玉葱 果物	保育乳 かぼちゃグラタン	
28日	土	ソース焼きそば チーズ カリカリ胡瓜 ゆし豆腐 果物	豚肉 チーズ ゆし豆腐 牛乳	焼きそば 油 米 ごま	人参 玉葱 キャベツ もやし パプリカ 乾しいたけ 胡瓜 ねぎ ワカメ 果物	保育乳 ワカメおにぎり	
30日	月	強化麦ごはん マーボーなす パンサンスー 冬瓜と小松菜のスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 ハ ム 卵 牛乳	米 押麦 油 春雨 砂糖 ごま さ つま芋 小麦粉	なす 人参 ピーマン 長ねぎ にんにく しょうが もやし 胡瓜 冬瓜 小松菜 果物	保育乳 芋天ぷら	

☆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。