

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	あわごはん マーボーなす カリカリ胡瓜 冬瓜と小松菜のスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米 あわ 油	なす 人参 ピーマン 長ねぎ 胡瓜 こまつな 果物	保育乳 スナックパン	
3日	月	憲法記念日 (休園)					
4日	火	みどりの日 (休園)					
5日	水	こどもの日 (休園)					
6日	木	カレーライス コールスローサラダ ワカメスープ フルーツヨーグルト	豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 じゃが芋バター 小麦粉 砂糖 ふ マヨネーズ 黒糖	人参 玉葱 セロリ ピーマン キャベツ 胡瓜 コーン缶 わかめ 果物	保育乳 黒糖アガラサー	
7日	金	強化玄米ごはん 魚のピカタ 八宝菜 なすのみそ汁 果物	キング 卵 豚肉 豆腐 ツナ缶 チーズ 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 片栗粉 パン 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 なす ねぎ コーン缶 果物	保育乳 ツナコントースト	
8日	土	厨房消毒の為、お弁当持参				園内研修 (12時降園)	
10日	月	強化あわごはん チキンマーマレード 煮 ゴーヤーチャンプルー 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 ツナ缶 卵 牛乳	米 あわ 油 さつま芋 砂糖 ごま	苦瓜 人参 玉葱 冬瓜 わかめ ねぎ 果物	保育乳 大学芋	
11日	火	鶏ごぼうめし 鮭のオーロラソース焼き ホウレン草ごま和え ゆし豆腐 果物	鶏肉 さけ ちくわ ゆし豆腐 卵 牛乳	米 油 マヨネーズ 砂糖 ごま ホットケーキMix	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ パセリ ほうれん草 もやし ねぎ 果物	保育乳 人参ホットケーキ	
12日	水	三枚肉そば かぼちゃの素揚げ お浸し 果物	三枚肉 かまぼこ しらす 豆乳	沖縄そば 砂糖 油 米	ねぎ かぼちゃ ほうれん草 白菜 青のり 果物	豆乳 じゃこおにぎり	
13日	木	強化玄米ごはん 魚天ぶら 糸こんにゃくの野菜炒め 豆腐とワカメのみそ汁 果物	キング 卵 豚肉 豆腐 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 パン バター ジャム	青のり キャベツ 人参 玉葱 こんにゃく なら わかめ ねぎ	保育乳 ジャムサンド	
14日	金	タコライス ゴボウサラダ もずくスープ 果物	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 豆腐 煮干し 牛乳	米 油 マヨネーズ ふ バター 砂糖 ごま	セロリ 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 もずく ねぎ 果物	保育乳 ふのラスク カリカリ煮干し	
15日	土	ジュシー からしな和え 白菜スー プ 果物	豚肉 卵 豆腐 ツナ缶 ベーコン チーズ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 クラッカー	玉葱 人参 白滝 しめじ からしな 白菜 果物	保育乳 クラッカーサンド	
17日	月	黒米ごはん 豚肉洋風照焼 スライストマト パパイアイリチー レタススープ 果物	豚肉 ツナ缶 牛乳	米 黒米 砂糖 油 バター	トマト パパイア 人参 ひじき レタス 玉葱 えのき わかめ かぼちゃ 果物	保育乳 スイートパンプキン	
18日	火	強化あわごはん きびなごのカレー揚 げ 昆布即席漬け 大根そばろ煮 小松菜とふのみそ汁 果物	きびなご 鶏ひき肉 豚肉 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 ふ 焼きそば	刻み昆布 赤ピーマン 大根 人参 なら こまつな キャベツ ピーマン 果物	保育乳 焼きそば	
19日	水	ロールパン かみかみハンバーグ ゆでブロッコリー マカロニサラダ 野菜スープ 果物	豚ひき肉 卵 鶏ひき肉 ツナ缶 ベーコン 豆乳	パン パン粉 マカロニ マヨネーズ 米	玉葱 ごぼう ねぎ ひじき ブロッコリー 人参 きゅうり コーン缶 セロリ キャベツ 果物	豆乳 みそおにぎり	
20日	木	強化玄米ごはん さばの甘酢焼き キャベツのゆかり和え クーパイリチー 大根のみそ汁 果物	さば 豚肉 卵 油揚げ ベーコン 牛乳	米 玄米 砂糖 片栗粉 油 小麦粉	キャベツ 刻み昆布 乾しいたけ 人参 大根 ほうれん草 ねぎ 果物	保育乳 人参ヒラヤーチー	
21日	金	強化あわごはん 鶏すき風煮 かぼちゃの煮物 かき玉汁 果物	鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 あわ 油 片栗粉 小麦粉 砂糖	人参 白菜 玉葱 生しいたけ こまつな 白滝 かぼちゃ えのき ねぎ 果物	保育乳 砂糖天ぷら	
22日	土	ナポリタンスパゲティ チーズ ステック胡瓜 ほうれん草スープ 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 赤ピーマン マッシュルーム缶 胡瓜 ほうれん草 のり 果物	保育乳 梅おにぎり	
24日	月	三色丼 ナムル 豆腐とワカメのみそ汁 果物	鶏ひき肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま さつま芋 油	人参 いんげん もやし こまつな 赤ピーマン わかめ ねぎ 果物	保育乳 ごま揚げ団子	
25日	火	あわごはん 厚揚げの煮付け ほうれん草入りジャーマンポテト レバーのおつゆ 果物	生揚げ ベーコン 豚レバー 豚肉 おから 卵 牛乳	米 あわ じゃが芋 小麦粉 砂糖 バター ごま	玉葱 ほうれん草 人参 大根 なら にんにく 果物	保育乳 おからクッキー	
26日	水	 お弁当会 (お弁当のしみだね!)				保育乳 お楽しみおやつ会	
27日	木	雑穀ごはん クリームシチュー にらたま ホウレン草コーンと和え 果物	鶏肉 牛乳 卵 生クリーム 豆腐 ウィンナー	米 雑穀じゃが芋 バター 油 パン マヨネーズ	セロリー 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ なら ほうれん草 えのき コーン缶 きゅうり 果物	保育乳 ホットドック	
28日	金	ふりかけごはん ささみフライ きんぴ らごぼう ミネステ ローネ ヨーグルト	鶏ささ身 卵 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ごま マカロニ 砂糖	ブロッコリー ごぼう 人参 玉葱 トマト缶 キャベツ 果物	保育乳 ホットケーキ	
29日	土	カレーピラフ 豆腐サラダ 白菜スープ 果物	鶏肉 豆腐 ベーコン 牛乳	米 油 バター マヨネーズ さつま芋	人参 玉葱 ピーマン ほうれん草 コーン缶 白菜 果物	保育乳 ふかし芋	
31日	月	強化あわごはん 肉じゃが 納豆とえ コーンスープ 果物	豚肉 納豆 卵 牛乳	米 あわ 油 じゃが芋 砂糖 小麦粉	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん こまつな のり コーン缶 キャベツ 果物	保育乳 紅芋ちんすこう	

☆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。