

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	火	強化玄米ごはん さばのカレー焼き 白菜春雨炒め へちま豆腐のみそ汁 果物	さば 豆腐 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 春雨 パン バター 砂糖 ごま	白菜 人参 ビーマン へちま スイカ	保育乳 ごまクリームサンド	
2日	水	野菜肉そば ゴーヤーチップス甘辛だ れ かぼちゃの煮物 果物	豚肉 卵 ツナ缶 豆乳	沖縄そば 油 片栗粉 砂糖 ごま 米	人参 キャベツ きくらげ にがうり かぼちゃ のり パナナ	豆乳 みそおにぎり	
3日	木	きのこごはん 鮭の梅マヨ焼き ナムル ゆし豆腐 果物	鶏肉 さけ ゆし豆腐 卵 牛乳	米 マヨネーズ 油 砂糖 ごま 小麦粉 バター	乾しいたけ しめじ えのき 人参 もやし こまつな 赤ビーマン ねぎ スイカ パイン缶	保育乳 パインケーキ	
4日	金	カレーライス オクラとトマトのサラダ ワカメスープ 果物	豚肉 アイスマルク	米 じゃが芋 小麦粉 バター ふ	人参 玉葱 セロリ ビーマン オクラ トマト 胡瓜 わかめ オレンジ	アイスクリーム クラッカー	
5日	土	強化玄米ごはん 冬瓜そぼろ煮 昆布即席漬 豆腐小松菜のみそ汁 果物	鶏ひき肉 豆腐 牛乳	米 玄米 油 片栗粉 砂糖 さつま芋	冬瓜 人参 玉葱 乾しいたけ ねぎ 昆布 赤ビーマン こまつな 長ねぎ パナナ	保育乳 ふかし芋	
7日	月	強化あわごはん 鶏肉のさっぱり煮 ゴーヤーチャンブルー キャベツみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 ツナ缶 卵 油揚げ 牛乳	米 あわ 油 砂糖 ごま	にがうり 人参 玉葱 キャベツ えのき ねぎ かぼちゃ オレンジ	保育乳 大学かぼちゃ	
8日	火	強化玄米ごはん さばの西京焼き パパイアチリチー 春雨スープ 果物	さば ツナ缶 ウインナー 牛乳	米 玄米 砂 糖 油 春雨 パン マヨネーズ	パパイア 人参 ひじき 白菜 わかめ きゅうり スイカ	保育乳 ホットドック	
9日	水	タコライス ゴボウサラダ テンゲン菜スープ 果物	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 豆腐 牛乳	米 油 マヨネーズ ふ 黒糖 ホットケーキMix	セロリ 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 テンゲン菜 パナナ	保育乳 黒糖ソフトクッキー	
10日	木	ゆかりごはん 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 牛乳 豚レバー 豚肉 ヨーグルト	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ コンフレーク	きゅうり ビーマン オクラ 人参 大根 にら にんにく スイカ みかん缶 パイン缶 モモ缶	フルーツヨーグルト クラッカー	
11日	金	山の日（休園）					
12日	土	厨房消毒のためお弁当持参					職員研修のため12時降園
14日	月	焼肉丼 ゴーヤー梅肉和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 じゃが芋 小麦粉	人参 玉葱 しめじ ビーマン 白滝 にがうり わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 プアマンケーキ	
15日	火	強化玄米ごはん 鮭のレモンソース 厚揚げのみそ炒め 冬瓜とワカメのスープ 果物	さけ 生揚げ 豚肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 さつま芋 芋くず	キャベツ 人参 たけのこ ビーマン 冬瓜 わかめ ねぎ スイカ	保育乳 芋くず天ぷら	
16日	水	(お誕生会)なすのミートスパゲティ チーズ パパイアごま和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ 豆腐 しらす 豆乳	スパゲティ 油 ごま 米	人参 玉葱 乾しいたけ なす しめじ トマト缶 パパイア 胡瓜 ビーマン あおさ 青のり パナナ	保育乳 誕生ケーキ	
17日	木	強化玄米ごはん 魚のマリネ 千切りチリチー へちま油揚げのみそ汁 果物	キング 豚肉 油揚げ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 パン バター はちみつ	胡瓜 玉葱 トマト 切干大根 昆布 人参 こんにゃく へちま オレンジ	保育乳 レモンラスク	
18日	金	強化あわごはん パイナップルスベアリ 中華風野菜炒め そうめん汁 果物	豚ソーキ 卵 ツナ缶 牛乳	米 あわ 油 そうめん 小麦粉	パイン缶 人参 玉葱 もやし キャベツ ビーマン ねぎ もずく スイカ	保育乳 もずくのヒラヤーチー	
19日	土	スープかけごはん ポテトサラダ スライストマト 果物	豚肉 卵 牛乳	米 砂糖 油 ごま じゃが芋 マヨネーズ	こまつな 人参 胡瓜 トマト パナナ	保育乳 スナックパン	
21日	月	強化あわごはん マーボー豆腐 ハンサンスー かき玉汁 果物	豆腐 豚ひき肉 ハム 卵 粉チーズ 牛乳	米 あわ砂糖 油 春雨 ごま片栗粉 バター 小麦粉	人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ にら もやし 胡瓜 えのき ねぎ オレンジ	保育乳 チーズサブレ	
22日	火	雑穀ごはん 魚のゆかり揚げ おくら納豆 冬瓜カレー風みそ汁 果物	キング 納豆 牛乳	米 雑穀 片栗粉 油 じゃが芋 パン バター	オクラ のり 冬瓜 人参 玉葱 ねぎ パナナ	保育乳 ジャムサンド	
23日	水	ハヤシライス コールスローサラダ ワカメスープ 果物	牛肉 豆乳 牛乳 きな粉	米 じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 マヨネーズ ふ 芋くず タピオカ	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 コーン缶 わかめ スイカ	保育乳 豆乳くずもち	
24日	木	強化玄米ごはん 鮭のキャロット焼き 白菜おかか和え クーフイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	さけ 豚肉 豆腐 チーズ	米 玄米 油 マヨネーズ そうめん	人参 白菜 昆布 乾しいたけ こんにゃく こまつな 長ねぎ 胡瓜 なし みかん缶	冷やしソーメン チーズ	
25日	金	あわごはん きのこハンバーグ ブロッ コリー 粉ふき芋 ミネステ ローネ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 卵 牛乳 ヨーグルト	米 あわ パン粉 片栗粉 じゃが芋 油 マカロニ 砂糖 ホットケーキMix	玉葱 しめじ ブロッコリー パセリ 人参 トマト缶 キャベツ パナナ みかん缶	保育乳 ホットケーキ	
26日	土	ソース焼きそば チーズ 胡瓜梅あえ ゆし豆腐 果物	豚肉 チーズ ゆし豆腐 さけ 牛乳	焼きそば 油 米	人参 玉根 キャベツ もやし ビーマン 乾しいたけ 胡瓜 ねぎ のり パナナ	保育乳 鮭おにぎり	
28日	月	黒米ごはん チキンコンフレーク焼き 三色きんぴらごぼう 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 卵 牛乳	米 黒米 砂糖 ごま マヨネーズ 油 コンフレーク ホットケーキMix	ごぼう 人参 ビーマン 冬瓜 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 小倉ホットケーキ	
29日	火	強化玄米ごはん きびなごのカレー揚 げ かぼちゃのそぼろ煮 ゆし豆腐 果物	きびなご 鶏ひき肉 ゆし豆腐 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 パン バター	かぼちゃ 玉葱 いんげん ねぎ なし	保育乳 ココアトースト	
30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
31日	木	強化あわごはん さばのバーベキュー ソース焼き フーイリチー もずくスープ 果物	さば ツナ缶 卵 豆腐 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ 小麦粉	人参 もやし キャベツ ビーマン もずく ねぎ スイカ	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。