

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	月	強化あわごはん チキンケチャップ焼き ゴーヤーチャンプルー 大根のみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 卵 ツナ缶 油揚げ 煮干し 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 ごま	苦瓜 人参 玉葱 大根 わかめ ねぎ 青のり オレンジ	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
2	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 牛乳	米 砂糖 ごま パン バター 砂糖	乾しいたけ しめじ えのき 人参 もやし こまつな ピーマン ねぎ スイカ	保育乳 シナモントースト	
3	水	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 豆腐 牛乳	米 じゃが芋 ふ 小麦粉 バター 黒糖 ホットケーキMix 油	人参 玉葱 セロリー ピーマン オクラ トマト きゅうり わかめ バナナ	保育乳 黒糖ソフトクッキー	
4	木	黒米ごはん 魚天ぶら パパイアリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	キング ツナ缶 豆腐 豚肉 牛乳	米 黒米 小麦粉 油 焼きそば	青のり パパイア 人参 ひじき こまつな 長ねぎ キャベツ ピーマン オレンジ	保育乳 おやつ焼きそば	
5	金	(七タメニュー)ゆかりごはん 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう 七タそうめん汁 果物	豚ひき肉 豆腐	米 パン粉 片栗粉 ごま 砂糖 そうめん	ひじき 玉葱 ブロッコリー ごぼう 人参 オクラ スイカ	アイスクリーム 星せんべい	
6	土	肉みそ丼 切干大根サラダ ほうれん草スープ 果物	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 ごま バター	玉葱 人参 しめじ ピーマン 切干大根 胡瓜 ほうれん草 かぼちゃ バナナ	保育乳 スイートパンブキン	
8	月	強化あわごはん 肉豆腐 かぼちゃの煮物 ワカメのみそ汁 果物	豚肉 豆腐 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ 小麦粉	白菜 玉葱 人参 えのき 白滝 ほうれん草 かぼちゃ わかめ オレンジ レーズン	保育乳 マフィン	
9	火	強化玄米ごはん きびなごのマリネ 干切りイリチー 中華コンスープ 果物	きびなご 豚肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 パン 小麦粉 バター	胡瓜 玉葱 トマト 切干大根 昆布 こんにやく 人参 コーン缶 こまつな しめじ スイカ	保育乳 ココアクリームサンド	
10	水	野菜肉そば リヨネーズポテト もずくの酢の物 果物	豚肉 ベーコン 油揚げ 豆乳	沖縄そば 油 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 米	人参 キャベツ きくらげ もずく きゅうり ひじき バナナ	豆乳 いなり寿司	
11	木	強化あわごはん さばのバーベ キューソース焼き ゴーヤーと鮭の炒 め煮 大根のみそ汁 果物	さば ツナ缶 卵 油揚げ 牛乳	米 あわ 砂糖 油 車ぶ 芋くず さつま芋 白玉粉	人参 玉葱 苦瓜 大根 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 芋くず天ぶら	
12	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 卵 脱脂粉乳 牛乳	米 油 小麦粉 マヨネーズ バター 砂糖	セロリー 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 もずく ねぎ スイカ	保育乳 アイスボックスク ッキー	
13	土	<b>厨房消毒のためお弁当持参</b>					職員研修の ため12時降園
15	月	<b>海の日(休園)</b>					
16	火	焼肉丼 おくら和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 小麦粉	人参 玉葱 しめじ ピーマン 白滝 オクラ 胡瓜 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 砂糖天ぶら	
17	水	強化玄米ごはん 鮭のレモンソース 筑前煮 冬瓜のみそ汁 果物	さけ 鶏肉 ヨーグルト	米 玄米 片栗粉 三温糖 じゃが芋 油 コーンフレーク	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 バナナ フルーツ缶	フルーツヨーグルト クラッカー	
18	木	なすのミートスパゲティ チーズ ブロッコリーじゃこ和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ しらす 豆腐 ツナ缶 牛乳	スパゲッティ 油 ごま 砂糖 米	人参 玉葱 トマト缶 なす しめじ ブロッコリー あおさ のり スイカ	保育乳 みそおにぎり	
19	金	麦ごはん 豚しゃぶと鶏肉のカレー 風味揚げ 中華風野菜炒め 春雨スープ 果物	豚しゃぶ 鶏肉 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 春雨 パン バター ジャム	人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン 白菜 わかめ オレンジ	保育乳 ジャムサンド	
20	土	強化玄米ごはん かぼちゃのそぼろ煮 からし和え 大根のみそ汁 果物	鶏ひき肉 豆腐 ツナ缶 油揚げ チーズ 牛乳	米 玄米 砂糖 油 片栗粉 クラッカー	かぼちゃ 玉葱 いんげん からしな 大根 わかめ ねぎ バナナ	保育乳 クリームチーズサンド	
22	月	ハヤシライス 春雨の酢の物 チンゲン菜スープ 果物	牛肉 ちくわ 豆乳 牛乳 きな粉	米 じゃが芋 小麦粉 油 春雨 砂糖 ふ 芋くず タピオカ	人参 玉葱 セロリー いんげん マッシュルーム缶 胡瓜 きくらげ チンゲン菜 オレンジ	保育乳 豆乳くずもち	
23	火	雑穀ごはん さばのカレー焼き クーブイリチー 冬瓜と小松菜のみそ汁 果物	さば 豚肉 卵 牛乳	米 雑穀 片栗粉 油 小麦粉	昆布 乾しいたけ 人参 冬瓜 こんにやく こまつな 苦瓜 かぼちゃ 玉葱 バナナ	保育乳 ゴーヤーかき揚げ	
24	水	 <b>お弁当会(お弁当のしみだね!)</b>					お楽しみおやつ 会 保育乳
25	木	ロールパン クリームシチュー 厚揚げの煮付け おくら和え 果物	鶏肉 牛乳 生クリーム 生揚げ さけ 豆乳	パン じゃが芋 バター 米	セロリー 人参 玉葱 しめじ ブロッコリー オクラ 胡瓜 のり オレンジ	保育乳 鮭おにぎり	
26	金	ふりかけごはん ヒレカツ ブロッコ リー パパイアごま和え 野 菜スープ ヨーグルト	豚ヒレ ベーコン ヨーグルト 卵 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 パン粉 ごま バター ホットケーキMix 砂糖	ブロッコリー パパイア 胡瓜 ピーマン セロリ 人参 玉葱 キャベツ みかん缶	保育乳 ホットケーキ	
27	土	和風スパゲティ チーズ キャベツのゆかり和え ゆし豆腐 果物	豚肉 チーズ ゆし豆腐 鶏肉 牛乳	スパゲッティ 油	にんにく 人参 玉葱 ピーマン しめじ キャベツ ねぎ 乾しいたけ バナナ	保育乳 じゅうしいおにぎり	
29	月	強化あわごはん マーボーへちま かぼちゃチーズサラダ チンゲン菜スープ 果物	豚ひき肉 豆腐 チーズ 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ ふ 小麦粉	へちま 人参 長ねぎ にんにく しょうが かぼちゃ 胡瓜 チンゲン菜 オレンジ	保育乳 ココア蒸しパン	
30	火	ケチャップライス 鮭の香味焼き ブロッコリーおかつ和え コンスープ 果物	鶏肉 さけ 牛乳	米 油 さつま芋	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム缶 ブロッコリー コーン缶 キャベツ バナナ	保育乳 ふかし芋	
31	水	ふりかけごはん 豆腐チャンプルー もずくの酢の物 なかみ汁 果物	豆腐 ツナ缶 豚なかみ 豚肉 きな粉 牛乳	米 押麦 油 砂糖 パン	人参 キャベツ もやし ピーマン もずく 胡瓜 乾しいたけ ねぎ しょうが スイカ	保育乳 揚げパン	

☆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。