

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	木	強化玄米ごはん さばのレモンソース ゴーヤーひき肉炒め 大根のみそ汁 果物	さば 豚ひき肉 卵 油揚げ チーズ	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 そうめん	苦瓜 人参 玉葱 大根 わかめ ねぎ 胡瓜 オレンジ	冷やしソーメン チーズ	
2	金	夏野菜のカレー ジャコサラダ ワカメスープ 果物	豚肉 しらす おから 卵 牛乳	米 押麦 油 ふ じやが芋 小麦粉 砂糖 パターごま	人参 玉葱 かぼちゃ なす キャベツ 胡瓜 ピーマン わかめ スイカ レーズン	保育乳 おからクッキー	
3	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 牛乳	焼きそば 油 米 ごま	人参 玉葱 キャベツ もやし ピーマン 乾しいたけ 胡瓜 ねぎ わかめ パナナ	保育乳 ワカメおにぎり	
5	月	強化あわごはん チキンマーメレード 煮 春雨炒め へちまと豆腐のみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 牛乳	米 あわ 油 春雨 さつま芋 小麦粉	キャベツ 人参 もやし ピーマン へちま オレンジ	保育乳 芋天ぷら	
6	火	カレーピラフ 鮭のキャロット焼き ブロッコリーおほか和え アーサ汁 果物	鶏肉 さげ 豆腐 牛乳	米 油 マヨネーズ	人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー あおさ パナナ	保育乳 マシュマロサンド	
7	水	三色丼 ナムル 白菜のみそ汁 果物	豚ひき肉 卵 豆腐 ウインナー 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま パン マヨネーズ	人参 いんげん もやし こまつな ピーマン 白菜 ねぎ 胡瓜 スイカ	保育乳 ホットドック	
8	木	強化玄米ごはん 魚のマリネ クーブイリチー 冬瓜と小松菜のみそ 汁 果物	白身魚 豚肉 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 パター オートミール 小麦粉	胡瓜 玉葱 トマト 昆布 乾しいたけ 人参 こんにゃく 冬瓜 こまつな オレンジ	保育乳 オートミールケーキ	
9	金	冷やし中華 人参とピーマンのじゃこ 炒め さつま芋のパター煮 果物	鶏ささみ 卵 しらす さげ 豆乳	中華めん 油 砂糖 さつま芋 バター 米	胡瓜 人参 ピーマン コーン缶 のり スイカ	豆乳 鮭おにぎり	
10	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
12	月	<b>振替休日(休園)</b>					
13	火	牛丼 おくら納豆 キャベツみそ汁 果物	牛肉 卵 納豆 煮干し 牛乳	米 押麦 砂糖 油 さつま芋 ごま	玉葱 人参 しめじ オクラ 白滝 キャベツ えのき ねぎ オレンジ	保育乳 さつま芋から揚げ カリカリ煮干し	
14	水	強化玄米ごはん さばのみそ煮 筑前煮 チンゲン菜スープ 果物	さば 鶏肉 豆腐 牛乳	米 玄米 砂糖 じゃが芋 油 パン パター	人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ こんにゃく いんげん チンゲン菜 スイカ	保育乳 レモンラスク	
15	木	沖繩そば ゴーヤーチップス甘辛だ れ かぼちゃチーズサラダ 果物	豚肉 かまぼこ 卵 チーズ ツナ缶 豆乳	沖繩そば 砂糖 油 片栗粉 ごま じゃが芋 マヨネーズ 米	ねぎ 苦瓜 かぼちゃ 胡瓜 のり パナナ	豆乳 みそおにぎり	
16	金	くふあじゆしい 鮭の甘酢焼き 小松菜お浸し ゆし豆腐 果物	豚肉 さげ 卵 ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 黒糖	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ こまつな 白菜 オレンジ	保育乳 手作りタンナファク ルー	
17	土	スープかけごはん 厚揚げの煮付け キャベツのゆかり和え 果物	豚肉 卵 生揚げ 牛乳	米 砂糖 油 ごま さつま芋	こまつな キャベツ パナナ	保育乳 ふかし芋	
19	月	豚丼 切干大根サラダ 冬瓜のみそ汁 果物	豚肉 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま パター コーンフレーク	玉葱 人参 しめじ 白滝 切干大根 胡瓜 冬瓜 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 コーンフレークおこし	
20	火	強化玄米ごはん きびなごのカレー 揚げ ブロッコリーマヨネーズ炒め コーンスープ 果物	きびなご チーズ ベーコン 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉	ブロッコリー 人参 コーン缶 キャベツ ほうれん草 スイカ	保育乳 ほうれん草お好み焼 き	
21	水	(お誕生会)強化あわごはん マーボーなす パンサン スー かき玉汁 果物	豚ひき肉 豆腐 ハム 卵 牛乳	米 あわ 油 春雨 砂糖 ごま 片栗粉 パン パター	なす 人参 ピーマン 長ねぎ もやし 胡瓜 えのき ねぎ パナナ	保育乳 誕生ケーキ	
22	木	雑穀ごはん 豆腐の野菜あんかけ きんぴらごぼう レバーのおつゆ 果物	豆腐 豚レバー 豚肉	米 雑穀 片栗粉 油 ごま 砂糖	えのき ピーマン ごぼう 人参 大根 なら にんにく オレンジ	アイスクリーム クラッカー	
23	金	ふりかけごはん きのみハンバーグ ブロッコリー マカロニサラダ 野菜 スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 卵 ソーゲルト 牛乳	米 押麦 パン粉 片栗粉 マカロニ 砂糖 マヨネーズ ホットケーキMix	玉葱 しめじ ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン缶 セロリ キャベツ かぼちゃ	保育乳 ホットケーキ	
24	土	強化あわごはん 肉じゃが パパイヤごま和え 豆腐とワカメのみ そ汁 果物	豚肉 豆腐 牛乳	米 あわ 油 じゃが芋 砂糖 ごま パン	人参 玉葱 乾しいたけ 白滝 いんげん パパイヤ 胡瓜 ピーマン わかめ ねぎ パナナ	保育乳 ぶどうパン	
26	月	黒米ごはん 鶏肉ごま風味焼き ゆでブロッコリー 人参シリシリ 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 卵 豆腐 きな粉 牛乳	米 黒米 砂糖 ごま 油 パター ホットケーキMix	ブロッコリー 人参 玉葱 なら 冬瓜 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 豆腐ドーナツ	
27	火	強化玄米ごはん 鮭のみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 春雨スープ 果物	さげ 豚ひき肉 ヨーグルト	米 玄米 砂糖 ごま 油 片栗粉 春雨 コーンフレーク	かぼちゃ 玉葱 いんげん 白菜 わかめ なし みかん缶 パイン缶	フルーツヨーグルト クラッカー	
28	水	 <b>お弁当会(お弁当たのしみだね!)</b>					お楽しみおやつ 会 保育乳
29	木	ロールパン 鶏フライデミグラス風 ソース コールスローサラダ ミネステローネ 果物	白身魚 ベーコン 油揚げ 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 マヨネーズ マカロニ 米	キャベツ 胡瓜 コーン缶 人参 玉葱 トマト缶 ひじき オレンジ	保育乳 ひじきおにぎり	
30	金	ドライカレー ブロッコリーじゃこ和え ほうれん草スープ 果物	豚ひき肉 しらす 豆腐 卵 牛乳	米 押麦 ごま 砂糖 小麦粉 バター	人参 玉葱 ピーマン にんにく マッシュルーム缶 ブロッコリー ほうれん草 スイカ	保育乳 ごまクッキー	
31	土	ナポリタンスパゲティ チーズ ステック胡瓜 アーサ汁 果物	豚肉 チーズ 豆腐 しらす 牛乳	スパゲティ 油 米	人参 玉葱 キャベツ ピーマン マッシュルーム缶 胡瓜 あおさ 青のり パナナ	保育乳 じゃこおにぎり	

☆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。