

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	水	強化玄米ごはん さばのレモンソース 八宝菜 冬瓜のみそ汁 果物	さば 豚肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 薄力粉	人参 白菜 玉葱 テンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ 冬瓜 わかめ ねぎ 果物	保育乳 ココア蒸しパン	
2日	木	芋ごはん 鶏の香味焼き 千切りイリチー ほうれん草のみそ汁 果物	鶏肉 豚肉 油揚げ ツナ缶 牛乳	米 さつま芋 油 そうめん	切干大根 昆布 人参 玉葱 こんにゃく ほうれん草 キャベツ ねぎ 果物	保育乳 ソーメンチャンブルー ねぎ 果物	
3日	金	文化の日(休園)					
4日	土	ひじきチャーハン もやしの和え物 豆腐とワカメのスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米 さつま芋	ひじき 人参 玉葱 ピーマン もやし わかめ ねぎ 胡瓜 果物	保育乳 ふかし芋	
6日	月	牛井 からしな和え 大根のみそ汁 果物	牛肉 豆腐 ツナ缶 油揚げ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 さつま芋 小麦粉	人参 玉葱 しめじ からしな 白滝 大根 わかめ ねぎ 果物	保育乳 芋天ぷら	
7日	火	強化玄米ごはん 魚のケチャップ煮 糸こんにゃく野菜炒め なすのみそ汁 果物	キング 豚肉 豆腐 ツナ缶 チーズ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 パン マヨネーズ	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン こんにゃく なす ねぎ コーン缶 果物	保育乳 ツナコーントースト	
8日	水	三枚肉そば ジャーマンポテト お浸し 果物	三枚肉 かまぼこ ベーコン 鶏肉 豆乳	沖縄そば 砂糖 じゃが芋 油 米	ねぎ 玉葱 ほうれん草 白菜 果物	豆乳 梅おかかおにぎり	
9日	木	ごはん 豚肉しょうが焼き ブロッコリーの胡麻和え コーンスープ 果物	豚肉 牛乳	米 油	玉葱 キャベツ ブロッコリー コーン缶 赤ピーマン 果物	シークワーサーゼリー クラッカー	
10日	金	きのこカレー 切干大根サラダ テンゲン菜スープ 果物	鶏肉 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ごま	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー えのき しめじ マッシュルーム缶 切干大根 胡瓜 テンゲン菜果物	保育乳 ちんびん	
11日	土	マーボー豆腐丼 ゴボウサラダ 白菜スープ 果物	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 ごま	人参 胡瓜 白菜 玉ねぎ ゴボウ 果物	保育乳 ゆかりおにぎり	
13日	月	雑穀ごはん チキンパーベキューソー ス焼き フーイリチー 冬瓜のみそ汁 果物	鶏もも肉 ツナ缶 卵 煮干し 牛乳	米 雑穀 砂糖 油 車ふ じゃが芋 ごま	人参 もやし キャベツ ピーマン 冬瓜 わかめ ねぎ 青のり 果物	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
14日	火	お弁当会(お弁当たのしみだね!) 					保育乳 チーズサブレ
15日	水	(七五三メニュー) 三色丼 ナムル ゆし豆腐 果物	豚ひき肉 卵 ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま 小麦粉 油	人参 いんげん もやし こまつな 赤ピーマン ねぎ 果物	保育乳 砂糖天ぷら	
16日	木	黒米ごはん 鮭のキャロット焼き 白菜おかか和え クービーリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	さけ 豚肉 豆腐 牛乳	米 黒米 油 マヨネーズ バター ごま コーンフレーク	人参 白菜 昆布 乾しいたけ こんにゃく こまつな 長ねぎ 果物	保育乳 コーンフレークおこし	
17日	金	麦ごはん 鶏天 中華風野菜炒め レバーのおつゆ 果物	豚レバー 鶏肉 牛乳	米 押麦 小麦粉 砂糖 パン バター	にんにく 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン 大根 なら 果物	保育乳 シナモントースト	
18日	土	園内研修の為午前保育(お弁当持参)					
20日	月	強化あわごはん 鶏すき風煮 ごまかぼちゃ ワカメスープ 果物	鶏肉 豆腐 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ごま 小麦粉 バター	白菜 玉根 人参 しいたけ こんにゃく こまつな かぼちゃ わかめ 果物	保育乳 ショートブレッド	
21日	火	強化玄米ごはん きびなごのカレー揚 げ 納豆和え 豚汁 果物	きびなご 納豆 豚肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油	こまつな のり 人参 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ 果物	保育乳 黒糖アガラサー	
22日	水	ロールパン 豆乳と豚肉のシチュー にらたま じゃこサラダ 果物	豚肉 豆乳 卵 豆腐 しらす ツナ缶 牛乳	パン じゃが芋 バター 油 米 砂糖	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー コーン缶 なら キャベツ 胡瓜 赤ピーマン のり 果物	保育乳 ワカメおにぎり	
23日	木	勤労感謝の日(休園)					
24日	金	(お誕生会)あわごはん かみかみハ 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	豚ひき肉ベーコン 卵 牛乳 ヨーグルト	米 あわ じゃが芋 パン粉 マカロニ マヨネーズ 砂糖 ホットケーキMix	玉葱 ごぼう ねぎ ひじき ブロッコリー人参 胡瓜 コーン缶 セロリ キャベツ 果物	リンゴジュース 誕生ケーキ	
25日	土	豚井 きゅうりとワカメの酢の物 キャベツスープ 果物	豚肉 さけ 牛乳	米 片栗粉 砂糖	玉葱 人参 胡瓜 ワカメ ピーマン のり 果物	保育乳 鮭おにぎり	
27日	月	ハヤシライス ブロッコリーじゃこ和え テンゲン菜スープ 果物	牛肉 しらす 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 油 ごま 砂糖 さつま芋	人参 玉葱 セロリー いんげん マッシュルーム缶 ブロッコリー テンゲン菜 えのき 果物	保育乳 大学芋	
28日	火	強化玄米ごはん さばのカレー焼き 三色きんぴらごぼう 大根のみそ汁 果物	さば 油揚げ 卵 つぶしあん 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 ごま 砂糖 ホットケーキMix	ごぼう 人参 ピーマン 大根 わかめ ねぎ 果物	保育乳 小倉ホットケーキ	
29日	水	ピピンパ 粉ふき芋 なすのみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま 油 じゃが芋 パン バター	もやし こまつな パセリ なす ねぎ 果物	保育乳 ジャムサンド	
30日	木	強化玄米ごはん 魚フライタルタル ソース ホウレン草ときのこのソテー パンプキンスープ 果物	キング 卵 牛乳 ベーコン 生クリーム ヨーグルト	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ バター コーンフレーク	胡瓜 ピーマン ほうれん草 えのき しめじ かぼちゃ セロリ 玉葱 果物 フルーツ缶	フルーツヨーグルト クラッカー	

☆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。