

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	火	鶏ごぼうめし 鮭の甘酢焼き 小松菜お浸し ゆし豆腐 果物	鶏肉 さけ ゆし豆腐 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 さつま芋 小麦粉	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ こまつな 白菜 ねぎ 果物	保育乳 芋天ぷら	
2	水	カレーライス じゃこサラダ ワカメスープ 果物	豚肉 しらす ツナ缶 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 パター ふ パン マヨネーズ	人参 玉葱 セロリ ピーマン キャベツ 胡瓜 わかめ コーン缶 果物	保育乳 ツナコーントースト	
3	木	強化玄米ごはん 魚フライデミグラス ソース ケーフィリチー 冬瓜と小松菜のみそ汁 果物	チーズ 白身魚 豚肉 卵 牛乳	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 バター	昆布 乾しいたけ 人参 こんにゃく 冬瓜 こまつな 果物 かぼちゃ レーズン	保育乳 かぼちゃとレーズン のケーキ	
4	金	なすのミートスパゲティ チーズ 白菜おほかねえ アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ 豆腐 さけ 豆乳	スパゲッティ 油 米	玉葱 人参 トマト缶 なす しめじ 白菜 あおさ のり 果物	豆乳 鮭おにぎり	
5	土	焼肉丼 カリカリきゅうり じゃが芋みそ汁 果物	豚肉 卵 油揚げ 牛乳	米 砂糖 油 じゃが芋 パン	人参 玉葱 しめじ ピーマン 胡瓜 ねぎ わかめ 果物	保育乳 ぶどうパン	
7	月	黒米ごはん 鶏肉ごま風味焼き フーイリチー 大根のみそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 卵 油揚げ 牛乳	米 黒米 砂糖 ごま 車ぶ 油 さつま芋	人参 もやし キャベツ ピーマン 大根 わかめ ねぎ 果物	保育乳 芋むしカステラ	
8	火	強化玄米ごはん さばのレモンソース 筑前煮 ほうれん草みそ汁 栗	さば 鶏肉 油揚げ チーズ	米 玄米 片栗粉 砂糖 じゃが芋 油 そうめん	人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ いんげん こんにゃく 玉葱 ほうれん草 胡瓜 果物	冷やしソーメン チーズ	
9	水	強化あわごはん 酢豚 からしな和え 春雨スープ 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 ウイン ナー 牛乳	米 あわ じゃが芋 砂糖 片栗粉 春雨 パン マヨネーズ	人参 玉葱 たけのこ ピーマン 乾しいたけ パイン缶 からしな 白菜 わかめ 胡瓜 果物	保育乳 ホットドック	
10	木	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 豆腐 ベーコン 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 じゃが芋 マヨネーズ ホットケーキMix 黒糖	ブロッコリー 人参 コーン缶 キャベツ 果物	保育乳 黒糖ソフトクッキー	
11	金	もずく丼 キャベツごま酢和え なすのみそ汁 果物	豚ひき肉 卵 豆腐	米 砂糖 片栗粉 ごま	もずく しょうが ピーマン キャベツ こまつな 人参 なす ねぎ 果物	アイスクリーム クラッカー	
12	土	ソース焼きそば 胡瓜梅あえ ゆし豆腐 果物	豚肉 ゆし豆腐 ツナ缶 牛乳	焼きそば 油 米 砂糖	人参 玉葱 キャベツ もやし ピーマン 乾しいたけ 胡瓜 ねぎ のり 果物	保育乳 ゆかりおにぎり	
14	月	スポーツの日(休園)					
15	火	ごはん 魚のゆかり揚げ パパイアイリチー ほうれん草みそ汁 果物	白身魚 ツナ缶 油揚げ 豚肉 しらす 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 小麦粉	パパイア 人参 ひじき ほうれん草 玉葱 キャベツ 青のり 果物	保育乳 お好み焼き	
16	水	強化あわごはん 鮭のみそ焼き 八宝菜 かき玉汁 果物	さけ 豚肉 卵 ヨーグルト 牛乳	米 あわ 砂糖 ごま 油 片栗粉 強力粉	人参 玉葱 白菜 テンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ えのき ねぎ 果物	保育乳 ヨーグルトパン	
17	木	野菜肉そば リョネーズポテト もずくの酢の物 果物	豚肉 ベーコン 油揚げ 豆乳	沖繩そば 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 胡瓜 ひじき 果物	豆乳 いなり寿司	
18	金	雑穀ごはん 揚げ出し豆腐 人参シリシリ イナムドゥチ 果物	豆腐 卵 豚肉 かまぼこ 牛乳	米 雑穀 片栗粉 油 パン パター	大根 人参 玉葱 いら 乾しいたけ こんにゃく ねぎ 果物	保育乳 ココアトースト	
19	土	くふあじゅうしい キャベツのゆかり 和え 大根と青菜のみそ汁 果物	豚肉 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 砂糖	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ キャベツ だいこん こまつな 果物	保育乳 ラスク	
21	月	強化あわごはん マーボー豆腐 ハンサンズ 青菜コーンスープ 果物	豆腐 豚ひき肉 ハム きな粉 牛乳	米 あわ 砂糖 油 春雨 ごま さつま芋	人参 玉葱 乾しいたけ いら たけのこ もやし 胡瓜 コーン缶 こまつな 果物	保育乳 さつまきなこ	
22	火	お弁当会 					保育乳 ミルクサブレ
23	水	ふりかけごはん 豆腐チャンプルー もずくの酢の物 レバーのおつゆ 果物	豆腐 ツナ缶 豚レバー 豚肉 牛乳	米 押麦 油 砂糖 パン バター ごま	人参 キャベツ もやし ピーマン もずく 胡瓜 大根 いら にんにく 果物	保育乳 ゴマクリームサンド	
24	木	強化あわごはん さばのパレー キューソース焼き 千切りイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	さば 豚肉 豆腐 金時豆	米 あわ 砂糖 油 押麦 黒糖	切干大根 昆布 人参 こんにゃく こまつな 長ねぎ 果物	ぜんざい 塩せんべい	
25	金	(お誕生会)ケチャップライス チキン から揚げ ブロッコリーおほかねえ テンゲン菜スープ ヨーグルト	鶏肉 卵 牛乳	米 油 片栗粉 ホットケーキMix 砂糖	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 テンゲン菜 えのき 果物	保育乳 誕生ケーキ	
26	土	 わくわく運動会(2・3・4歳児クラス)					
28	月	あわごはん 肉じゃが 納豆和え 白菜みそ汁 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 白滝 いんげん こまつな 白菜 えのき ねぎ 果物 レーズン	保育乳 マフィン	
29	火	芋ごはん 鮭のカレー焼き 中華風野菜炒め ゆし豆腐 果物	さけ ゆし豆腐 きな粉 牛乳	米 さつま芋 片栗粉 油 パン 砂糖	人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン ねぎ 果物	保育乳 揚げパン	
30	水	強化玄米ごはん きのごハンバーグ 三色きんぴらごぼう 冬瓜のみそ汁 果物	豚ひき肉 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 玄米 パン粉 片栗粉 ごま 油 砂糖 そうめん	玉葱 しめじ ごぼう 人参 ピーマン 冬瓜 わかめ ねぎ キャベツ 果物	保育乳 ソーメンチャンプルー	
31	木	(ハロウィン)ロールパン かぼちゃシ チュー 厚揚げの煮付け パパイアのごま和え 果物	鶏肉 生クリーム 厚揚げ 牛乳	パン じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 油	人参 玉葱 かぼちゃ セロリ いんげん パパイア 果物	保育乳 ココアちんすこう	

☆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。