

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	金	あわごはん 魚天ぷら 糸こんにやく野菜炒め なすみそ汁 果物	白身魚 豚肉 豆腐 生クリーム 牛乳	米 あわ 小麦粉 油 さつま芋 砂糖 パター	青のり キャベツ 人参 玉葱 ピーマン 白滝 なす ねぎ 果物	保育乳 スイートポテト	
2	土	ナポリタンスパゲティ ステック胡瓜 アーサ汁 果物	豚肉 豆腐 さけ 牛乳	スパゲッティ 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 のり 果物	保育乳 鮭おにぎり	
4	月	振替休日 (休園)					
5	火	ホイコーロー丼 マカロニサラダ ほうれん草スープ 果物	豚肉 豆腐 卵 牛乳	米 砂糖マカロニ マヨネーズ 小麦粉 パター	玉葱 人参 キャベツ ピーマン にんにく 胡瓜 コーン缶 ほうれん草 果物 レーズン	保育乳 パウンドケーキ	
6	水	玄米ごはん さばの梅干し煮 白菜春雨炒め 大根のみそ汁 果物	さば 油揚げ 豚ひき肉 卵 牛乳	米 玄米 砂糖 黒糖 春雨 小麦粉 パン粉 油	梅干し 白菜 人参 ピーマン 大根 わかめ ねぎ 玉葱 果物	保育乳 ごま揚げ団子	
7	木	きのこカレー 切干大根サラダ チンゲン菜スープ 果物	鶏肉 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ごま ふ パン パター 黒糖	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー しめじ えのき マッシュルーム缶 切干大根 胡瓜 チンゲン菜 果物	保育乳 黒糖トースト	
8	金	沖縄そば ブロッコリーサラダ ごまかぼちゃ 果物	豚肉 かまぼこ ベーコン ツナ缶 豆乳	沖縄そば 砂糖 油 マヨネーズ ごま 米	ねぎ ブロッコリー コーン缶 マッシュルーム缶 かぼちゃ のり 果物	豆乳 みそおにぎり	
9	土	ひじきチャーハン ブロッコリーじゃこ和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚ひき肉 しらす 豆腐 牛乳	米 押麦 さつま芋	ひじき 人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー わかめ ねぎ 果物	保育乳 ふかし芋	
11	月	強化あわごはん 鶏すき風煮 じゃが芋みそ汁 果物	鶏肉 豆腐 油揚げ おから 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 油 じゃが芋 ごま 小麦粉 パター	白菜 玉葱 人参 生しいたけ ごまつな 白滝 ねぎ わかめ 果物 レーズン	保育乳 おからクッキー	
12	火	強化玄米ごはん きびなごのマリネ 千切りイリチー 中華コーンスープ 果物	きびなご 豚肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 焼きそば	胡瓜 玉葱 トマト 切干大根 昆布 人参 こんにやく コーン缶 ごまつな しめじ キャベツ ピーマン 果物	保育乳 おやつ焼きそば	
13	水	玄米ごはん 豆腐の野菜あんかけ 人参シリシリ 魚汁 果物	豆腐 卵 白身魚 チーズ 牛乳	米 黒米 油 じゃが芋 パター ごま コーンフレーク	パパイア 人参 ひじき 玉葱 ほうれん草 果物	保育乳 ほうれん草お好み焼	
14	木	玄米ごはん 鮭のレモンソース 筑 前煮 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	さけ 鶏肉 豆腐 ヨーグルト	米 玄米 片栗粉 油 小麦粉	えのき ピーマン 人参 玉葱 にら 大根 ねぎ ほうれん草 果物	フルーツヨーグルト	
15	金	(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 ごまつな 赤ピーマン ねぎ 果物	保育乳 砂糖天ぷら	
16	土	肉うどん かぼちゃチーズサラダ 果物	豚肉 チーズ 油揚げ 牛乳	うどん 油 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 米	玉葱 人参 キャベツ乾しいたけ ね ぎ かぼちゃ 胡瓜 赤ピー マン ひじき 果物	保育乳 ひじきおにぎり	
18	月	黒米ごはん テキンマーマレード煮 パパイアイリチー じゃが芋みそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 牛乳	米 黒米 油 じゃが芋 パター ごま 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 こんにやく いんげん ごまつな 長葱 果物 みかん缶 バイン缶	保育乳 コーンフレークおこし	
19	火	 お 弁 当 会					保育乳 ココアクリームサンド
20	水	くふあじゅうしい 鮭のみそ焼き 小松菜お浸し ゆし豆腐 果物	豚肉 さけ ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 油 砂糖 じゃがいも さつま芋	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ ごまつな 白菜 果物	保育乳 ポテトコロケ	
21	木	ドライカレー ゴボウサラダ もずくスープ 果物	豚ひき肉 ツナ缶 豆腐 卵 牛乳	白米 押麦 マヨネーズ パン 砂糖 パター	人参 玉葱 ピーマン ごぼう マッシュルーム缶 胡瓜 もずく ねぎ 果物	保育乳 フレンチトースト	
22	金	ロールパン クリームシチュー にらたま ホウレン草コーンと和え 果物	鶏肉 牛乳 卵 生クリーム 豆腐 しらす 豆乳	パン じゃが芋 バター 油 米	セロリ 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ にら ほうれん草 えのき コーン缶 青のり 果物	豆乳 じゃこおにぎり	
23	土	勤労感謝の日 (休園)					
25	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 豆腐 煮干し 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 油 春雨 砂糖 ふ バター ごま	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム缶 胡瓜 きくらげ チンゲン菜 果物	保育乳 ふのラスク カリカリ煮干し	
26	火	あわごはん さばのカレー焼き ひじきの煮物 豚汁 果物	さば ちくわ 油揚げ 豚肉 卵 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 ホットケーキMix	ひじき 人参 にら 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ 果物	保育乳 小倉ホットケーキ	
27	水	あわごはん レバーの香味揚げ ブロッコリーマヨネーズ炒め コーンスープ 果物	豚レバー ベーコン 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 じゃが芋 マヨネーズ クラッカー	ブロッコリー 人参 コーン缶 キャベツ 果物	保育乳 マシュマロサンド	
28	木	玄米ごはん 鮭のオーロラソース焼き きんぴらごぼう 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	さけ 牛乳 豆腐 牛乳	米 玄米 マヨネーズ バター ごま 砂糖 ぎょうざの皮 油	パセリ ごぼう 人参 ごまつな 長ねぎ かぼちゃ 果物	保育乳 フライドパンペン	
29	金	(お誕生会)ゆかりごはん 豆腐ハン バーグ ブロッコリー ポテトサラダ 野菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	米 あわ パン粉 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 砂糖 油	ひじき 玉葱 ブロッコリー 人参 胡瓜 セロリ キャベツ みかん缶	保育乳 誕生ケーキ	
30	土	豚丼 カリカリきゅうり ワカメスープ 果物	豚肉 卵 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ふ	人参 玉葱 白滝 しめじ からしな わかめ 果物	保育乳 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。