

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	火	強化玄米ごはん 魚のケチャップ煮 春雨炒め 大根のみそ汁 果物	キング 油揚げ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 春雨 パン バター 砂糖 ごま	キャベツ 人参 もやし ピーマン 大根 わかめ ねぎ みかん	保育乳 ゴマクリームサンド	
2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 油揚げ 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 ひじき 人参 なし	豆乳 いなり寿司	
3日	木	文化の日 (休園)					
4日	金	チキンカレー ひじきの中華和え チンゲン菜スープ 果物	鶏肉 ハム 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 ごま ふ ホットケーキミックス	人参 玉葱 ブロッコリーセロリ マッシュルーム缶 ひじき 胡瓜 もやし 赤ピーマンチンゲン菜 柿	保育乳 小倉ホットケーキ	
5日	土	くふあじゅうしい ゴボウサラダ ゆし豆腐 果物	豚肉 ツナ缶 ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 油 マヨネーズ さつま芋	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ ごぼう 胡瓜 パナナ		
7日	月	強化あわごはん 鶏すき風煮 さつま芋のバター煮 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 卵 おから 牛乳	米 あわ 砂糖 油 さつま芋 パター 小麦粉 小麦粉	白菜 玉葱 人参 生しいたけ 白滝 こまつな とうがん わかめ ねぎ みかん	保育乳 おからケーキ	
8日	火	強化玄米ごはん 鮭の梅マヨ焼き 大根そぼろ煮 じゃが芋みそ汁 果物	さけ 鶏ひき肉 油揚げ 豚肉 牛乳	米 玄米 油 マヨネーズ片栗粉 じゃが芋 うどん	大根 人参 にら わかめ ねぎ キャベツ ピーマン しいたけ りんご	保育乳 おやつ焼きうどん	
9日	水	お弁当会 (お弁当のしみだね!) 					フルーツヨーグルト クラッカー
10日	木	強化あわごはん かみかみハンバー グ ホウレン草ときのこのソテー パンプキンスープ 果物	豚ひき肉ベーコン 牛乳 生クリーム ツナ缶 チーズ	米 あわ じゃが芋 パン粉 油 パター パン マヨネーズ	人参 玉葱 ごぼう ねぎ ひじき ほうれん草 えのき しめじ セロリ かぼちゃ コーン缶 なし	保育乳 ツナコーントースト	
11日	金	強化あわごはん 納豆みそ 煮付け カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物	納豆 三枚肉 生揚げ 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ さつま芋 白玉粉 ごま	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ かき	保育乳 ごま揚げ団子	
12日	土	スープかけごはん ポテトサラダ 果物	豚肉 卵 牛乳	米 砂糖 油 ごま じゃが芋 マヨネーズ	こまつな 人参 胡瓜 トマト バナナ	保育乳 黒棒 カリカリ煮干し	
14日	月	雑穀ごはん チキンケチャップ焼き ゆでブロッコリー パパイアイリチー 白菜みそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 豆腐 牛乳	米 雑穀 片栗粉 油 パター ごま コーンフレーク	ブロッコリー パパイア 人参 ひじき 白菜 ねぎ みかん	保育乳 コーンフレークおこし	
15日	火	(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 なし	保育乳 砂糖天ぷら	
16日	水	強化あわごはん さばの梅干し煮 糸こんにゃくの野菜炒め 大根のみそ汁 果物	さば 豚肉 油揚げウインナー チーズ 牛乳	米 あわ 砂糖 黒糖 油 ぎょうざの皮	梅干し キャベツ 人参 玉葱 にら こんにゃく 大根 わかめ ねぎ ピーマン コーン缶 りんご	保育乳 ふかし芋	
17日	木	黒米ごはん 揚げ出し豆腐 人参シリシリ イナムドッチ 果物	豆腐 卵 豚肉 かまぼこ 金時豆	米 黒米 片栗粉 油 押麦 黒糖	大根 人参 玉葱 にら 乾しいたけ こんにゃく ねぎ バナナ	ぜんざい 塩せんべい	
18日	金	きのこごはん 鮭のレモンソース ホウレン草ごま和え なすのみそ汁 ゼリー	鶏肉 さけ ちくわ 油揚げウインナー 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま パン マヨネーズ	乾しいたけ しめじ えのき 人参 ほうれん草 もやし なす 長ねぎ 胡瓜 柿	保育乳 ホットドック	
19日	土	ソース焼きそば からしな和え ワカメスープ 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 しらす 牛乳	焼きそば 油 ふ 米	人参 玉葱 キャベツ もやし ピーマン 乾しいたけ からしな わかめ 青のり パナナ	保育乳 パクパクウインナー	
21日	月	ドライカレー チーズ コールスローサラダ もずくスープ 果物	豚ひき肉 チーズ 豆腐 煮干し 牛乳	米 押麦 砂糖 マヨネーズ 油 じゃが芋 ごま	人参 玉葱 ピーマン にんにく マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 コーン缶 もずく ねぎ みかん	保育乳 ポテトチップス カリカリ煮干し	
22日	火	(お誕生会) ふりかけごはんヒレカツ ブロッコリー かぼちゃチーズサラダ チンゲン菜スープ ヨーグルト	豚ヒレ チーズ ヨーグルト 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 じゃが芋 油 マヨネーズ	ブロッコリー かぼちゃ 胡瓜 チンゲン菜 えのき	保育乳 誕生ケーキ	
23日	水	勤労感謝の日 (休園) 					
24日	木	強化玄米ごはん さばの甘酢焼き 中華風野菜炒め なすのみそ汁 果物	さば 油揚げ 卵 ベーコン 牛乳	米 玄米 砂糖 片栗粉 油 小麦粉	人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン なす 長ねぎ ねぎ なし	保育乳 人参ヒラヤーチー	
25日	金	あわごはん 厚揚げの煮付け 白菜の炒め煮 レバーのおつゆ 果物	生揚げ ツナ缶 豚レバー 豚肉 牛乳	米 あわ パン バター ジャム	白菜 ブロッコリー しめじ 人参 大根 にら にんにく りんご	保育乳 ジャムサンド	
26日	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 油揚げ 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 ひじき パナナ	保育乳 ワッフル	
28日	月	親子丼 春雨の酢の物 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 卵 ちくわ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 春雨 さつま芋 小麦粉	人参 玉葱 乾しいたけ チンゲン菜 胡瓜 きくらげ 冬瓜 わかめ ねぎ みかん	保育乳 芋天ぷら	
29日	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 小麦粉 バター	胡瓜 玉葱 トマト 切干大根 昆布 人参 こんにゃく コーン缶 こまつな しめじ りんご	保育乳 ショートブレッド	
30日	水	あわごはん 豆乳と豚肉のシチュー にらたま パパイアごま和え 果物	豚肉 豆乳 卵 豆腐 牛乳	米 あわ じゃが芋 バター 油 ごま パン パター砂糖	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー コーン缶 にら パパイア 胡瓜 赤ピーマン なし	保育乳 シナモントースト	

☆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。