



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	
3日	月	三色丼 ナムル 豆腐とワカメのみそ汁 果物	鶏ひき肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま 油 さつま芋	人参 もやし ごまつな パプリカ ワカメ ねぎ 果物	保育乳 大学芋 	
4日	火	あわごはん きびなごのマリネ 千切りイリチー チンゲン菜のかき玉汁 果物	きびなご 豚肉 卵 ハム チーズ 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 パン バ ター	胡瓜 玉葱 トマト 切干大根 昆布 人参 こんにゃく チンゲン菜 果物	保育乳 ハムチーズサンド	
5日	水	三枚肉そば ゴーヤーチップス甘辛だれ ひじきの中華和え 果物	三枚肉 かまぼこ 卵 ハム 鶏肉 豆乳	沖縄そば 砂糖 片栗粉 油 ごま 米	ねぎ 苦瓜 ひじき 胡瓜 もやし パ プリカ 乾しいたけ 人参 果物	保育乳 じゅうしいおにぎり	
6日	木	黒米ごはん 魚のオーロラソース焼き パパイアごま和え けんちん汁 果物	キング 豚肉 卵 チーズ 脱脂粉乳 牛乳	米 黒米 バター油 マヨネーズ ごま ホットケーキmix	パセリ パパイア 胡瓜 パプリカ 人参 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ ほうれん草 果物	保育乳 ほうれん草の ホットケーキ	
7日	金	バタートースト クリームシチュー オクラとトマトのサラダ 果物	キング 鶏肉 牛乳 生クリーム 油揚げ 豆乳	パン 片栗粉 バ ター ジャガイ 芋 小麦粉 黒糖	セロリ 人参 玉葱 フロッキー しめじ オクラ トマト 胡瓜 果物	保育乳 ちんびん	
10日	月	あわごはん 千辛照焼 ゴーヤーと蕪の炒め煮 冬瓜のみそ汁 果物	鶏もも肉 ツナ缶 卵 煮干し 牛乳	米 あわ 砂糖 油 車ぶ ごま じゃが芋	しょうが 人参 玉葱 苦瓜 冬瓜 ワカメ ねぎ 青のり 果物	保育乳 フライドポテ トカリカリ煮干し	
13日	木	玄米ごはん 鮭の照焼 八宝菜 ホウレン草のみそ汁 果物	さけ 豚肉 豆腐 加糖練乳 牛乳	米 玄米 油 片栗粉 砂糖 小麦粉	人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ ホウレン草 長ねぎ 果物	保育乳 マラーカオ	
12日	水	ドライカレー 粉ふき芋 フロッキーじゃこ和え 白菜スープ 果物	豚ひき肉 だいず しらす ベーコン きな粉 牛乳	米 押麦 ごま じゃが芋 砂糖 芋くす 黒糖	人参 玉葱 ビーマン にんにく マッシュルーム缶 パセリ フロッキー 白菜 果物	保育乳 くずもち	
11日	火	雑穀ごはん 揚げ出し豆腐 きんぴらごぼう イナムドッチ 果物	豆腐 豚肉 かまぼこ 牛乳	米 雑穀 片栗粉 油 ごま 砂糖 焼きそば	大根 ごぼう 人参 乾しいたけ こんにゃく ねぎ キャベツ ビーマン 果物	保育乳 焼きそば	
14日	金	あわごはん さほの塩焼き 豆腐チャンプル へちま油揚げのみそ汁 果物	さほ 豆腐ツナ缶 油揚げ 牛乳	米 あわ 油 パン バター	しょうが 人参 キャベツ もやし ビーマン へちま 果物	保育乳 ジャムサンド	
17日	月	あわごはん なすと豚肉の炒め物 パンサンデー ワカメスープ 果物	豚肉 豆腐 ハム 卵 牛乳	米 あわ 油 砂糖 春雨 ごま ぶ さつま芋 小麦粉	人参 玉葱 なす もやし きゅうり ワカメ 果物	保育乳 芋天ぷら	
18日	火	きのこカレー じゃこサラダ ふのすまし汁 果物	鶏肉 しらす 金時豆	米 押麦 油 じゃが芋 小麦粉 ぶ 黒糖	人参 玉葱 セロリ フロッキーしめ じ えのき マッシュルーム缶 キャベ ツ	ぜんざい 塩せんべい	
19日	水	お弁当会です		卵 牛乳	砂糖 小麦粉 バター	かぼちゃ 	保育乳 かぼちゃカステラ
20日	木	玄米ごはん 酢豚 納豆和え かき玉汁 果物	豚肉 納豆 卵 牛乳	米 玄米 じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 小麦粉 バター	人参 玉葱 たけのこ ビーマン 乾しいたけ ごまつな のり えのき ねぎ 果物	保育乳 フレードーナツ	
21日	金	(お誕生会)あわごはん 豆腐ハンバーグ フロッキー ポテトサラダ コーンスープヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 卵 ヨーグルト 牛乳	米 あわ パン粉 じゃが芋 マヨネーズ	ひじき 玉葱 フロッキー 人参 胡瓜 コーン缶 キャベツ 果物	保育乳 誕生ケーキ	
24日	月	ピビンバ 春雨の酢の物 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 卵 ちくわ 豆腐 牛乳 小豆	米 砂糖 ごま 油 春雨 ホットケーキmix	もやし ごまつな にんにく しょうが 胡瓜 きくらげ 人参 ワカメ ねぎ 果物	保育乳 ごら焼き	
25日	火	なすのミートスパゲティ チーズ 小松菜じゃこ和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ しらす 豆腐 ツナ缶 豆乳	スパゲティ 油 米 砂糖	人参 玉葱 乾しいたけ なす しめ じ トマト缶 ごまつな もやし あおさ のり 果物	保育乳 みぞおにぎり	
26日	水	麦ごはん 納豆みそ 煮付け ゴーヤーとパインの和え物 ワカメスープ 果物	納豆 三枚肉 生揚げ 牛乳 ウインナー	米 押麦 砂糖 油 ぶ パン マヨネーズ	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン 菜 にかうり パイン缶 ワカメ 胡瓜 果物	保育乳 ホットドッグ	
27日	木	玄米ごはん 魚天ぷら 中華風野菜炒め へちま豆腐のみそ汁 果物	キング 卵 豆腐 チーズ	米 玄米 小麦粉 油 とうめん	青のり 人参 玉葱 もやし キャベツ ビーマン へちま 胡瓜 果物	冷やしソーメン チーズ	
28日	金	ひじきごはん 鮭の甘酢焼き からしな和え とうめん汁 果物	鶏肉 さけ 豆腐 ツナ缶 しらす 卵 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 とうめん 小麦粉	ひじき 人参 ごぼう こんにゃく からしな 乾しいたけ ねぎ 苦瓜 玉葱 パパイア 果物	保育乳 ゴーヤーかきあげ	

☆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。