

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	軽食	
1	金	あわごはん 魚天がら 糸こんにゃく野菜炒め なすみそ汁 果物	白身魚 豚肉 豆腐 卵 牛乳 ツナ缶	米 あわ 小麦粉 油	青のり キャベツ 人参 玉葱 ピーマン 白滝 なす ねぎ みかん もずく	保育乳 もずくヒラヤーチー	
2	土	ナポリタンスパゲティ ステーキ胡瓜 アーサ汁 果物	豚肉 豆腐 さけ 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 のり オレンジ	保育乳 ゆかりおにぎり	
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 牛乳	米 砂糖マカロニ マヨネーズ ごま	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 みかん ワカメ	保育乳 ワカメおにぎり	
6	水	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 りんご	豆乳 みそおにぎり	
7	木	きのこカレー 切干大根サラダ チンゲン菜スープ ヨーグルト	鶏肉 牛乳 ヨーグルト チーズ	米 押麦じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ごま ふ パン	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 パナナ	保育乳 パン チーズ	
8	金	玄米ごはん サバの梅干し煮 白菜春雨炒め 大根のみそ汁 果物	さば 油揚げ 煮干し 牛乳	米 玄米 砂糖 黒 糖 春雨 じゃが芋 油	梅干し 白菜 人参 ピーマン 大根 わかめ ねぎ 梨	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
9	土	研修					
11	月	あわごはん 鶏すき風煮 おくら納豆 じゃが芋みそ汁 果物	鶏肉 豆腐 納豆 油揚げ さけ 牛乳	米 あわ 砂糖 油 じゃが芋	白菜 玉葱 人参 生しいたけ こまつな 白滝 オクラ ねぎ わかめ みかん	保育乳 鮭おにぎり	
12	火	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 こんにゃく コーン缶 こまつな しめじ キャベツ ピーマン かき	保育乳 おやつ焼きそば	
13	水	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 小松菜 赤ピーマン ねぎ りんご	保育乳 砂糖天ぷら	
14	木	お弁当会 (お弁当たのしみだね！)					豆乳 パン
15	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 果物	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 牛乳	米 あわ パン粉 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ 米粉Mix 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 オレンジ	保育乳 プアマンケーキ	
16	土	お弁当会 (お弁当たのしみだね！)					豆乳 クラッカー
18	月	黒米ごはん チキンマーレード煮 パパイアイリチー じゃが芋みそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 牛乳 きなこ	米 黒米 油 じゃが芋 砂糖	パパイア 人参 ひじき 玉葱 ほうれん草 みかん	保育乳 きなこおにぎり	
19	火	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 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 りんご	保育乳 ほうれん草お好み焼	
20	水	ドライカレー ゴボウサラダ もずくスープ ヨーグルト	豚ひき肉 ツナ缶 豆腐 牛乳 ヨーグルト	白米 押麦 マヨネーズ パン	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	保育乳 パン 胡瓜	
21	木	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 きなこ牛 乳	米 押麦 油 砂糖 さつま芋	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ こまつな 白菜 梨	保育乳 さつまきなこ	
22	金	あわごはん バイナップルスベアリブ 中華風野菜炒め そうめん汁 梨	豚ソーキ ヨーグルト	米 あわ 油 そうめん	パイン缶 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン ねぎ 梨	ヨーグルト クラッカー	
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 みかん	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 梨	保育乳 人参ホットケーキ	
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 ヨーグルト	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 かき	ヨーグルト クラッカー	
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 さつま芋 油	パセリ ごぼう 人参 こまつな 長ねぎ パナナ	保育乳 ふかし芋	
29	金	パン クリームシチュー にらたま ホウレン草コーンとえ 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 ほうれんそう えのき コーン缶 青のり りんご	豆乳 じゃこおにぎり	
30	土	豚丼 からしな和え ワカメスープ 果物	豚肉 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 オレンジ	保育乳 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。