

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	
4	土	ガーリックチャーハン からしな和え かぼちゃみそ汁 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 油揚げ 牛乳	米 押麦 油 クラッカー	にんにく 人参 玉葱 ピーマン からしな かぼちゃ ねぎ オレンジ	保育乳 クラッカー	
6	月	カレーライス 切干大根サラダ ワカメスープ 果物	豚肉 卵 牛乳	米 じゃがい芋 小麦粉 バター ごま ふ ホットケーキMix 油	人参 玉葱 ピーマン 切干大根 胡瓜 わかめ みかん	保育乳 小倉ホットケーキ	
7	火	(七草)ウチナー七草ぞうすい さばの甘酢焼き ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	鶏肉 さば ベーコン 牛乳 ヨーグルト	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 マヨネーズ	大根 人参 しめじ ほうれん草 ハンダマ ブロッコリー コーン缶 マッシュルーム缶 フルーツ缶	保育乳 しそおにぎり	
8	水	あわごはん 鶏すき風煮 納豆きゅうり和え かき玉汁 果物	鶏肉 豆腐 納豆 卵 チーズ 牛乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉 小麦粉 バター	白菜 人参 玉葱 白滝 生しいたけ こまつな 胡瓜 えのき ねぎ パナナ	保育乳 チーズクッキー	
9	木	お弁当会 (お弁当たのしみだね！)					豆乳 パン 果物
10	金	三枚肉そば 小松菜じゃこ和え 田芋でんがく 果物	三枚肉 かまぼこ しらす ツナ缶 豆乳	沖縄そば 砂糖 田芋 米	ねぎ こまつな もやし 人参 のり みかん	豆乳 みそおにぎり	
11	土	玄米ごはん かぼちゃのそぼろ煮 パパイアごま和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	鶏ひき肉 豆腐 牛乳	米 玄米 砂糖 油 片栗粉 ごま さつま芋	かぼちゃ 玉葱 いんげん パパイア 胡瓜 人参 わかめ ねぎ みかん	保育乳 ふかし芋	
13	月	成人の日 (休園)					
14	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 油 小麦粉 さつま芋	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	保育乳 芋蒸しカステラ	
15	水	あわごはん きびなごのカレー揚げ ひじきの煮物 豚汁 果物	きびなご ちくわ 油揚げ 豚肉 きな粉 牛乳	米 あわ 片栗粉 油揚げ 砂糖 パン バター	ひじき 人参 なら 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ りんご	保育乳 きなこクリームサンド	
16	木	ミートスパゲティ チーズ ほうれん草のツナ和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 豆腐 豆乳	スパゲティ 油 砂糖 ごま 米	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 ほうれん草 あおさ ワカメ パナナ	豆乳 ワカメおにぎり	
17	金	豚丼 ひじきマヨネーズサラダ じゃが芋みそ汁 果物	豚肉 卵 油揚げ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 マヨネーズ 黒糖 じゃが芋 小麦粉	人参 玉葱 しめじ 白滝 ひじき 胡瓜 コーン缶 ネギ わかめ みかん	保育乳 ちんぴん	
18	土	お弁当会 (お弁当たのしみだね！)					豆乳 クラッカー
20	月	肉みそ丼 お浸し もずくスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 卵 牛乳	米 油 砂糖 小麦粉 オートミール 黒糖 バター	しょうが 玉葱 人参 しめじ ピーマン ほうれん草 白菜 もずく ねぎ みかん	保育乳 オートミールクッキー	
21	火	カレーピラフ 鮭のバタームニエル ブロッコリーおかか和え 青菜コンスープ ヨーグルト	鶏肉 さけ 豆乳 牛乳 きな粉 ヨーグルト	米 油 小麦粉 バター 砂糖	人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー コーン缶 こまつな	保育乳 きなこおにぎり	
22	水	雑穀ごはん レバーフライ 中華風野菜炒め そうめん汁 果物	豚レバー牛乳 生クリーム	米 雑穀 小麦粉 パン粉 油 砂糖 そうめん さつま芋 バター	にんにく 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン ねぎ パナナ	保育乳 スイートポテト	
23	木	玄米ごはん さばの梅干し煮 人参シリシリ 白菜みそ汁 果物	さば 卵 豆腐 牛乳 鮭フレーク	米 玄米 砂糖 油	梅干し 人参 玉葱 なら 白菜 ねぎ みかん 山海ぶし	保育乳 鮭おにぎり	
24	金	(お誕生会)ゆかりごはん 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 野菜スープ 果物	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 卵 牛乳	米 あわ 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ ホットケーキMix バター 三温糖	ひじき 玉葱 人参 胡瓜 キャベツ	保育乳 マーブルケーキ	
25	土	沖縄風焼きそば もずくの酢の物 ゆし豆腐 果物	豚肉 ゆし豆腐 牛乳	沖縄そば 油 砂糖 米	人参 キャベツ もやし ピーマン 乾しいたけ もずく きゅうり 山海ぶし ねぎ のり オレンジ	保育乳 梅おにぎり	
27	月	あわごはん タンドリーチキン 白菜春雨炒め 大根のみそ汁 果物	鶏肉 ヨーグルト 油揚げ 煮干し 牛乳	米 あわ 油 春雨 さつま芋 砂糖 ごま	にんにく しょうが 白菜 人参 ピーマン 大根 わかめ ねぎ みかん	保育乳 さつま芋唐揚げ カリカリ煮干し	
28	火	ハヤシライス キャベツの中華サラダ ワカメスープ ヨーグルト	牛肉 ハム ツナ缶 チーズ 牛乳 ヨーグルト	米 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ふ パン マヨネーズ	人参 玉葱 いんげん マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 わかめ コーン缶	保育乳 ツナコーントースト	
29	水	(旧正月)黒米ごはん 魚天ぶら 三色きんぴらごぼう イナムドウチ 果物	キング 豚肉 かまぼこ 卵 おから 牛乳	米 黒米 小麦粉 油 ごま 砂糖 バター	青のり ごぼう 人参 ピーマン 乾しいたけ こんにゃく ねぎ みかん	保育乳 おからケーキ	
30	木	パン かぼちゃシチュー 厚揚げの煮付け ホウレン草コーン和え 果物	鶏肉 牛乳 生クリーム 生揚げ しらす 豆乳	パン じゃが芋 バター 米	人参 玉葱 かぼちゃ いんげん ほうれん草 えのき コーン缶 青のり パナナ	豆乳 じゃこおにぎり	
31	金	玄米ごはん 鮭の梅マヨ焼き クーブイリチー 冬瓜と小松菜のみそ汁 果物	さけ 豚肉 卵 ベーコン 牛乳	米 玄米 油 マヨネーズ 油 小麦粉	昆布 乾しいたけ こんにゃく 人参 冬瓜 こまつな ねぎ りんご 山海ぶし	保育乳 人参ヒラヤーチー	

☆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。