

日	曜日	こんだて	くあか> 血や肉をつくる	くきいろ> 熱や力になる	くみどり> 体の調子を整える	おやつ
1 月		マー婆ー豆腐丼 パンサンスー チングン菜スープ 果物	豆腐 豚ひき肉 ベーコン ヨーグルト	米油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま ぶ	人参 玉葱 にら にんにく しょうが 胡瓜 チングン菜 オレンジ	ヨーグルト クラッカー
2 火		玄米ごはん 魚からあげ クーブリチー 冬瓜と小松菜のみそ汁 果物	白身魚 豚肉 牛乳	米 玄米 油 さつま芋	青のり 昆布 乾しいたけ 人参 こんにゃく 冬瓜 こまつな 胡瓜 オレンジ	牛乳 ふかし芋
3 水		野菜肉そば 厚揚げの煮付け ブロッコリーじやこ和え 果物	豚肉 生揚げ しらす さけ 牛乳	沖縄そば 油 ごま 砂糖 米	人参 キャベツ きくらげ ブロッコリー のり バナナ	牛乳 鮭おにぎり
4 木		くふあじゅうしい さばのレモンソース ナムル ゆし豆腐 果物	豚肉 さば ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 油 片栗粉 砂糖ごま 強力粉 黒糖	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ もやし こまつな ピーマン バナナ	牛乳 黒糖アガラサー
5 金		雑穀ごはん 肉じやが おくら納豆 ワカメのみそ汁 果物	豚肉 納豆 牛乳	米 雑穀 じやが芋 油 砂糖 ぶ	人参 玉葱 乾しいたけ 白瀬 いんげん オクラ わかめ オレンジ	牛乳 しそおにぎり
6 土		お弁当会(お弁当たのしみだね!)				
8 月		中華丼 切干大根サラダ 春雨スープ 果物	豚肉 きな粉 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま 春雨	白菜 人参 玉葱 チングン菜 切干大根 胡瓜 えのき わかめ オレンジ	牛乳 きなこおにぎり
9 火		麦ごはん きびなごから揚げ 三色きんぴらごぼう レバーのおつゆ 果物	きびなご 豚レバー 豚肉 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 ごま 砂糖 パン ジャム	ごぼう 人参 ピーマン 大根 にら にんにく バナナ	牛乳 ジャムサンド
10 水		チキンカレー ジャンサラダ ラッキー 果物	鶏肉 しらす ヨーグルト 牛乳 脱脂粉乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 さつま芋	人参 玉葱 ピーマン キャベツ 胡 瓜 オレンジ	牛乳 ふかし芋
11 木		お弁当会(お弁当たのしみだね!)				
12 金		なすのミートスパゲティー チーズ ブロッコリーおかか和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ 豆腐 ツナ缶 牛乳	スパゲッティ 油 米 砂糖	人参 玉葱 トマト缶 なす しめじ ブロッコリー あおさ のり オレンジ	牛乳 みぞおにぎり
13 土		運動会				
15 月		敬老の日(休園)				
16 火		あわごはん 大根と豚肉のみそ煮 納豆和え かき玉汁 果物	豚肉 納豆 卵 チーズ 牛乳	米 あわ 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 バター	大根 人参 ブロッコリー こまつな えのき ねぎ オレンジ	牛乳 チーズクッキー
17 水		パン 魚フライデミグラス風ソース コールスローサラダ パンキンスープ 果物	白身魚 牛乳 生クリーム	パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 マヨネーズ バター 米 ごま	キャベツ 胡瓜 コーン缶 かぼちゃ 玉葱 ワカメ バナナ	牛乳 ワカメおにぎり
18 木		タコライス ゴボウサラダ もずくスープ 果物	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 豆腐 きなこ 牛乳	米 油 マヨネーズ パン バター 砂糖	にんにく 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 もずく ねぎ オレンジ	牛乳 きなこクリームサンド
19 金		(お誕生日)ゆかりごはん 豆腐ハン バーグ ブロッコリー マカロニサラダ 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 マカロニ マヨネーズ 小麦粉 砂糖 油 ココア	ひじき 玉葱 ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン缶 キャベツ オレンジ	牛乳 ブアマンケーキ
20 土		ソース焼きそば 胡瓜梅あえ ゆし豆腐 果物	豚肉 ゆし豆腐 しらす 牛乳	焼きそば 油 米	人参 玉葱 キャベツ ピーマン 胡瓜 ねぎ 青のり オレンジ	牛乳 じゃこおにぎり
22 月		あわごはん 鮭のコーンマヨ焼き パ パイアリチー じゃがいもみそ汁 果物	さけ 豚肉 牛乳	米 あわ 油 マヨネーズ じゃが芋 小麦粉 砂糖	コーン缶 パセリ パパイヤ 人参 ひじき キャベツ ねぎ なし	牛乳 ココアちゃんすこう
23 火		秋分の日(休園)				
24 水		あわごはん タンドリーチキン ゴー ヤーと鶏の炒め煮 大根のみそ汁 果物	鶏肉 ヨーグルト ツナ缶 卵 油揚げ 牛乳	米 あわ 油 車ふ さつま芋	にんにく しょうが 人参 玉葱 にがうり 大根 わかめ ねぎ オレンジ	牛乳 ふかし芋
25 木		玄米ごはん 鮭のみぞ焼き 白菜うま煮 青菜コーンスープ 果物	さけ 豚肉 きな粉 牛乳	米 玄米 砂糖 ごま 片栗粉 パン 油 砂糖	白菜 人参 玉葱 チングン菜 コーン缶 こまつな バナナ	牛乳 揚げパン
26 金		黒米ごはん 豆腐の野菜あんかけ 人参シリシリ イナムドウチ 果物	豆腐 卵 豚肉 かまぼこ ヨーグルト	米 黒米 片栗粉 油 クラッカー	えのき ピーマン 人参 玉葱 にら こんにゃく 乾しいたけ ねぎ バナナ	ヨーグルト クラッカー
27 土		カレーピラフ 豆腐サラダ ワカメスープ 果物	鶏肉 豆腐 牛乳	米 油 ふ クラッカー	人参 玉葱 ピーマン ほうれん草 コーン缶 わかめ オレンジ	牛乳 クラッcker
29 月		牛丼 からしな和え 冬瓜のみそ汁 果物	牛肉 卵 豆腐 ツナ缶 煮干し 牛乳	米 押麦 砂糖 油 じゃが芋 ごま	玉葱 人参 しめじ 白瀬 からしな 冬瓜 わかめ ねぎ 青のり オレンジ	牛乳 フライドポテト カリカリ煮干し
30 火		玄米ごはん さばのバーベキューそー ス焼き 千切りイリチー キャベツみそ 汁 果物	さば 豚肉 牛乳	米 玄米 砂糖 油 パン バター	切干大根 昆布 人参 こんにゃく キャベツ えのき ねぎ バナナ	牛乳 レモンラスク

☆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。