

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	月	マーボー豆腐丼 パンサンスー チンゲン菜スープ 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 ふ	人参 玉葱 にら にんにく しょうが 胡瓜 チンゲン菜 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 クレープイリチー 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 ブロッコリーじゃこ和え 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 パナナ	牛乳 鮭おにぎり	
4	木	くふあじゅういし 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 パナナ	牛乳 黒糖アガラサー	
5	金	雑穀ごはん 肉じゃが おくら納豆 ワカメのみそ汁 果物	豚肉 納豆 牛乳	米 雑穀 じゃが芋 油 砂糖 ふ	人参 玉葱 乾しいたけ 白滝 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！)					牛乳 クラッカー
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 チンゲン菜 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 パナナ	牛乳 ジャムサンド	
10	水	チキンカレー じゃこサラダ ラッシー 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！)					牛乳 パン
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 みそおにぎり	
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 パンブキンスープ 果物	白身魚 牛乳 生クリーム	パン 小麦粉 バン粉 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 パナナ	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	(お誕生会)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 バン粉 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 プアマンケーキ	
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 パイアイリチー 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 パパイア 人参 ひじき キャベツ ねぎ なし	牛乳 ココアちんすこう	
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 ヤーと麩の炒め煮 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 鮭のみそ焼き 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 チンゲン菜 コーン缶 こまつな パナナ	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 イナムドゥチ 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 パナナ	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 クラッカー	
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 白滝 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ソー ス焼き 干切りイリチー 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 パナナ	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。