



日	こんだて	おやつ	(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
1日(土)	五目チャーハン ナムル 野菜スープ 果物	保育乳 バウムクーヘン	鶏肉 ちくわ 保育乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま 片栗粉 バウムクーヘン	人参 玉ねぎ ビーマン にんにく 椎茸 もやし きゅうり パブリカ 小松菜 コーン えのき 果物
3日(月)	あわご飯 麻婆茄子 白菜のツナ和 え 中華スープ 果物	保育乳 ポテトフライ	豆腐 豚ミンチ 大豆 みそ ツナ ささみ 保育乳	米 もちきび ごま油 砂糖 片栗粉 ごま じゃが芋 油	なす 玉ねぎ 人参 椎茸 たけのこ にんにく 白菜 きゅうり パブリカ 生姜 ちんげん菜 長ねぎ 果物
4日(火)	黒米ご飯 魚のケチャップあん ひじきの煮物 豆乳入りさつま汁 果物缶	保育乳 南瓜小豆蒸しパン	白身魚 ひじき 豚肉 大豆 油揚げ みそ 豆乳 卵 牛乳 保育乳	米 黒米 片栗粉 油 さつま芋 小麦粉 ケーキミックス パター 砂糖 小豆	人参 いんげん 大根 ねぎ 果物缶 南瓜
5日(水)	玄米ご飯 豚肉の生姜炒め マカロニサラダ れんこんのみそ汁 果物	保育乳 くずもち	豚肉 青さのり 卵 みそ きなこ 保育乳	米 玄米 片栗粉 油 マカロニ マヨネーズ 砂糖 くず粉 黒糖	生姜 玉ねぎ きゅうり 人参 れんこん 大根の葉 果物
6日(木)	麦ご飯 魚のごまみそ漬焼き オクラの梅あえ かみかみごぼう もずくのすまし汁 果物	保育乳 ブラウニー	白身魚 みそ 糸かつお もずく 卵 保育乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 ごま ココア 小麦粉 パター	オクラ 生姜 ごぼう えのき 貝割大根 果物
7日(金)	あわご飯 レバーのコマソース 野菜炒め 卵とわかめのスープ 果 物	チヂミ	豚レバー ちくわ 卵 わかめ	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油 小麦粉	生姜 小松菜 人参 しめじ 玉ねぎ 長ねぎ ニら 果物
8日(土)	豚焼肉丼 かぼちゃのごままぶし 大根のみそ汁 果物	保育乳 ココアワッフル	豚肉 のり 油揚げ みそ 保育乳	米 油 蒸しパン ごま ココアワッフル	人参 玉ねぎ ビーマン 生姜 南瓜 大根 大根の葉 果物
10日(月)	黒米ご飯 さばの蒲焼き風 青菜のごま和え きんぴらごぼう 南瓜のみそ汁 果物	保育乳 お麩ラスク	さば 豚肉 油揚げ みそ きな粉 保育乳	米 黒米 片栗粉 砂糖 油 ごま 糸こんにゃく ごま油 おつゆ麩	小松菜 生姜 ごぼう 人参 なら 南瓜 ねぎ 果物
11日(火)	玄米ご飯 焼肉 ポテトサラダ きのこのみそ汁 果物	保育乳 バナナケーキ	牛肉 卵 みそ 牛乳 保育乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 ごま油 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 ケーキミックス パター	玉ねぎ 人参 キャベツ ビーマン にんにく 生姜 きゅうり コーン えのき しめじ 椎茸 大根の葉 果物
12日(水)	あわご飯 タンドリーチキン からし菜チャンプルー かぶとワカメのみそ汁 果物	ぜんざい	鶏肉 ヨーグルト 豆腐 ツナ わかめ みそ	米 もちきび 油 金時豆 黒糖 押麦 砂糖	からし菜 人参 かぶ ねぎ キャベツ 果物
13日(木)	野菜そば 青菜の白和え 焼き芋 果物	野菜いなり	豚肉 豆腐 ツナ 油揚げ	沖縄そば 油 砂糖 ごま さつま芋 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 果物 ほうれん草
14日(金)	お弁当会	保育乳 ココアクッキー	鶏肉 油揚げ きんめだい みそ 保育乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま おつゆ麩 小麦粉 ココア パター	たけのこ 人参 生姜 ねぎ 貝割大根 大根 きゅうり 白菜 大根の葉 果物
15日(土)	野菜そばろ丼 大根の和え物 ゆし豆腐のみそ汁 果物缶	保育乳 ちよぼちよぼクッキー	豚ミンチ 大豆 納豆 ちくわ ゆし豆腐 みそ 保育乳	米 油 砂糖 ごま油 ちよぼちよぼクッキー	キャベツ ほうれん草 玉ねぎ 人参 コーン 大根 きゅうり ねぎ 果物缶
17日(月)	あわご飯 納豆みそ 肉じゃが かきたま汁 果物	保育乳 くんべん	納豆 みそ ツナ 豚肉 卵 牛乳 保育乳	米 もちきび 砂糖 ごま 油 じゃが芋 糸こんにゃく 黒糖 小麦粉 ケーキミックス	ねぎ 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース えのき 大根の葉 果物
18日(火)	スバゲティ-ナポリタン ブロッコリーサラダ コーンスープ 果物	じゃことわかめのおにぎ り	ウインナー チーズ 豚ミンチ わかめ しらす	スバゲティ- パター 片栗粉 ごまドレッシング 米	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく ブロッコリー カリフラワー パブリカ 大根の葉 コーン ねぎ 果物
19日(水)	☆お誕生日会☆ コーンライス 鶏のから揚げ 野菜サラダ クリームスープ 果物	ジュース お誕生日ケーキ	スキムミルク ハム 鶏肉 卵 チーズ ウインナー 牛乳	米 押麦 パター 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃが芋 ケーキ	コーン にんにく レタス ブロッコリー パブリカ 人参 果物
20日(木)	チキンカレー ひじきと大豆のサラダ 季節の果物	野菜ヒラヤーチー	鶏肉 ひじき 大豆 チーズ ツナ 卵	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 カレールウ ごまドレッシング 油 カレー粉	人参 玉ねぎ なす セロリ パブリカ グリーンピース いんげん 果物 にら キャベツ
21日(金)	玄米ご飯 豆腐の松風焼き 野菜のごま和え きこのすまし汁 果物缶	保育乳 ちんびん	豆腐 豚ミンチ みそ 豆乳 卵 保育乳	米 パン粉 砂糖 ごま 玄米 ちんびんミックス	長ネギ 人参 白菜 きゅうり 小松菜 パブリカ えのき しめじ 椎茸 ねぎ 果物缶
22日(土)	ホイコーロー丼 南瓜サラダ 春雨スープ 果物	保育乳 ドームケーキ	豚肉 みそ チーズ 保育乳	米 片栗粉 ごま油 砂糖 マヨドレ 春雨 ごま ドームケーキ	人参 キャベツ ビーマン にら 南瓜 きゅうり チンゲン菜 コーン 果物
24日(月)	カツ丼 大根サラダ 豆腐のみそ汁 フルーツゼリー	保育乳 チーズスティックパン	豚肉 卵 わかめ ツナ 豆腐 みそ チーズ 牛乳 保育乳	米 押麦 油 砂糖 ゼリー ケーキミックス パター	玉ねぎ 切みつば 大根 人参 えのき ちんげん菜 果物缶
25日(火)	あわご飯 鶏肉のハーブソース焼き ブロッコリーポテト 青菜のスープ 果物	保育乳 ごま入りもちもちドーナ ツ	鶏肉 ウインナー きなこ 絹豆腐 保育乳	米 もちきび 砂糖 じゃが芋 油 ごま ケーキミックス	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご ブロッコリー モロヘイヤ えのき コーン 果物
26日(水)	玄米ご飯 魚の甘酢あんかけ 千切りイリチー じゃが芋のみそ汁 果物缶	保育乳 ごまちゃんすこう	白身魚 昆布 豚肉 わかめ みそ 保育乳	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 玄米 糸こんにゃく じゃが芋 ラード ごま	玉ねぎ 人参 絹さや 切干大根 椎茸 大根の葉 果物缶
27日(木)	もずく丼 キャベツのごま和え イナムル汁 果物	保育乳 小倉スコーン	もずく 豚ミンチ 大豆 卵 ちくわ 豚肉 かまぼこ みそ 保育乳 豆乳 卵	米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま 糸こんにゃく 小麦粉 油 パター つぶあん	生姜 ビーマン パブリカ キャベツ もやし 人参 椎茸 大根 ねぎ 果物
28日(金)	コッペパン マカロニグラタン ブロッコリーごま和え ミネストローネ 果物	枝豆とゆかりおにぎり	鶏肉 牛肉 生クリーム チーズ ペーコン ひじき 牛肉 卵 枝豆 昆布	コッペパン マカロニ 小麦粉 バター ごま 砂糖 米 押麦 じゃがいも	人参 玉ねぎ グリーンピース しめじ ブロッコリー パブリカ コーン トマト キャベツ 果物
29日(土)	ガバオライス 青菜のごま和え 牛肉スープ 杏仁フルーツ	保育乳 ごまトースト	豚ミンチ 牛肉 保育乳	米 油 砂糖 ごま ごま油 杏仁豆腐 食パン パター	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく ほうれん草 コーン えのき 人参 大根 椎茸 ねぎ 生姜 果物缶



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
 ※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。
 ※玄米ご飯の日は未満児から2歳児クラスは白米です。

