

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日	金	強化あわごはん パイナップルスペア リブ 中華風野菜炒め 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚ソーキ 豆腐 牛乳	米 あわ 油 小麦粉 砂糖	パイナップル 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン わかめ ねぎ みかん	保育乳 ココアちんすこう	
2日	土	ソース焼きそば 胡瓜梅あえ かきたま汁 果物	豚肉 卵 ゆし豆腐 油揚げ 牛乳	焼きそば 油 米	人参 玉葱 キャベツ もやし ピーマン 乾しいたけ 胡瓜 ねぎ ひじき みかん	わかめおにぎり	
4日	月	強化あわごはん 肉豆腐 かぼちゃの煮物 ワカメスープ 果物	豚肉 豆腐 卵 練乳 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ 小麦粉	白菜 玉葱 人参 えのき ほうれん草 白滝 かぼちゃ わかめ みかん	保育乳 マーラーカオ	
5日	火	発芽米ごはん 魚のオーロラソース焼き 筑前煮 冬瓜と小松菜のみそ汁 果物	ホキ 鶏肉 きな粉 牛乳	米 発芽米 バター マヨネーズ 油 じゃが芋 さつま芋	パセリ 人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ いんげん 冬瓜 こまつな りんご	保育乳 さつまきなこ	
6日	水	お弁当会 (お弁当のしみだね！)					保育乳 蒸しパン
7日	木	カレーライス サラダ チンゲン菜スープ 果物	豚肉 豆腐 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 バター マヨネーズ ふ ホットケーキMix 黒糖	人参 玉葱 ピーマン ベツ 胡瓜 コーン缶 チンゲン菜 りんご	保育乳 黒糖ソフトクッキー	
8日	金	きのこごはん 魚のゆかり揚げ 小松菜お浸し 大根のみそ汁 果物	鶏肉 ホキ 油揚げ 牛乳	米 片栗粉 油 パン バター 砂糖 ごま	乾しいたけ しめじ えのき 人参 こまつな 白菜 大根 わかめ ねぎ かき	保育乳 ゴマクリームサンド	
9日	土	ごはん 大根そばろ煮 ほうれん草のみそ汁 果物	鶏ひき肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 片 栗粉	大根 人参 なら ほうれん草 玉葱 みかん	保育乳 ポーロ	
11日	月	親子丼 切干大根サラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	鶏肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま	玉葱 人参 乾しいたけ 胡瓜 チンゲン菜 切干大根 こまつな 長ねぎ みかん かぼちゃ	保育乳 大学かぼちゃ	
12日	火	強化あわごはん さばのパーベキュー ソース焼き 白菜春雨炒め 大根のみそ汁 果物	さば 油揚げ 豆腐 牛乳 きな粉	米 あわ 砂糖 油 春雨 羊くず タピオカ	白菜 人参 ピーマン 大根 わかめ ねぎ かき	保育乳 豆乳くずもち	
13日	水	ロールパン クリームシチュー にらたま キャベツごま酢和え 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 砂糖 ごま 米	人参 玉葱 ブロッコリー しめじ なら キャベツ こまつな 青のり りんご	わかめおにぎり	
14日	木	(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 ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ベーコン ヨーグルト 卵 牛乳	米 あわ 片栗粉 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ ホットケーキMix	ひじき たまねぎ ブロッコリー 人参 胡瓜 セロリ キャベツ	りんごジュース 誕生ケーキ	
15日	金	ミートスパゲティ ブロッコリーじゃが和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 しらす 豆腐 ツナ缶	スパゲティ 油 小麦粉 ごま 砂糖 米	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 ブロッコリー あおさ パナナ	みそおにぎり	
16日	土	豚丼 からしな和え ワカメスープ 果物	豚肉 卵 豆腐 ツナ缶 牛乳	白米 砂糖 油 ふ さつま芋	玉葱 人参 しめじ からしな 白滝 わかめ みかん	保育乳 焼き芋	
18日	月	雑穀ごはん 肉じゃが 納豆和え かき玉汁 果物	豚肉 納豆 卵 豆腐 きな粉 牛乳	米 雑穀 じゃが芋 油 砂糖 片栗粉 ホットケーキMix ごま	人参 玉葱 白滝 乾しいたけ いんげん こまつな のり えのき ねぎ みかん	保育乳 豆腐ドーナツ	
19日	火	黒米ごはん 揚げ出し豆腐 人参シリシリ イナムドゥチ 果物	豆腐 卵 豚肉 かまぼこ 牛乳 生クリーム	米 黒米 片栗粉 油 さつま芋 砂糖 バター	大根 人参 玉葱 なら 乾しいたけ こんにゃく ねぎ りんご	保育乳 スイートポテト	
20日	水	強化あわごはん 魚の甘酢焼き クープイリチー キャベツのみそ汁 果物	ホキ 豚肉 豆腐 牛乳	米 あわ 砂糖 片栗粉 油	昆布 乾しいたけ 人参 じゃがいも こんにゃく キャベツ ねぎ パナナ	保育乳 マシュマロサンド	
21日	木	もずく丼 白菜ツナサラダ じゃが芋みそ汁 果物	豚ひき肉 卵 ツナ缶 牛乳	米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ ごま 黒糖 じゃが芋 パン バター	もずくしょうが ピーマン 白菜 人参 玉葱 ねぎ かき	保育乳 黒糖トースト	
22日	金	(冬至)冬至ジュシー きびなごのかりん揚げ ナムル ゆし豆腐 果物	豚肉 きびなご ゆし豆腐 卵 牛乳	米 押麦 田芋 油 片栗粉 砂糖 ごま 小麦粉 バター	乾しいたけ 人参 ねぎ もやし こまつな ピーマン かぼちゃ レーズン みかん	保育乳 かぼちゃとレーズンの ケーキ	
23日	土	肉うどん 温野菜チーズ焼き 果物	豚肉 粉チーズ 牛乳	うどん 油 片栗粉マヨネーズ 米 ごま	玉葱 人参 キャベツ 乾しいたけ ねぎ ブロッコリー かぼちゃ わかめ みかん	ワカメおにぎり	
25日	月	(クリスマス)ケチャップライス チキンカツ ブロッコリーサラダ コーンスープ 果物	鶏肉 卵 ベーコン 牛乳	米 油 砂糖 小麦粉 強力粉 バター	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム缶 ブロッコリー コー ン缶 キャベツ りんご	保育乳 アップルパイ	
26日	火	あわごはん さばのみそ煮 ひじきの煮物 けんちん汁 果物	さば ちくわ 油揚げ 豚肉 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 油 パン バター	しょうが ひじき 人参 なら こんにゃく 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ みかん	保育乳 フレンチトースト	
27日	水	ドライカレー ゴボウサラダ ほうれん草スープ 果物	豚ひき肉 ツナ缶 豆腐 卵 牛乳	米 押麦 マヨネーズ小麦粉 バター 黒糖	人参 玉葱 ピーマン にんにく マッシュルーム缶 ごぼう 胡瓜 ほうれん草 りんご	保育乳 しょうがクッキー	
28日	木	沖繩そば 田芋とさつま芋の甘辛煮 お浸し 果物	豚肉 かまぼこ さけ 牛乳	沖繩そば 砂糖 油 田芋 さつま芋 米	ねぎ ほうれん草 白菜 パナナ	鮭おにぎり	

☆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。