

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	水	発芽米ごはん 魚の香味焼き 八宝菜 じゃが芋のみそ汁 果物	ホキ 豚肉 油揚げ 牛乳	米 発芽米 油 片栗粉 じゃが芋 コーンフレーク バター 砂糖 ごま	人参 玉葱 白菜 テンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ わかめ ねぎ りんご	保育乳 コーンフレークおこし	
2	木	ミートスパゲティ 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 さけ 豆乳	スパゲティ 油 米	人参 玉葱 トマト 缶 しめじ ブロッ コリー あおさ のり パナナ	鮭おにぎり	
3	金	憲法記念日 (休園)					
4	土	みどりの日 (休園)					
6	月	振替休日 (休園)					
7	火	焼肉丼 切干大根サラダ キャベツのみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 ごま 小麦粉	人参 玉葱 しめじ ピーマン 白滝 切干大根 胡瓜 キャベツ ねぎ オレンジ	保育乳 マシュマロサンド	
8	水	あわごはん さばのカレー焼き ゴーヤーチャンプルー 大根のみそ汁 果物	さば 豆腐 ツナ缶 卵 油揚げ 牛 乳	米 あわ 片栗粉 油 さつま芋 砂糖	苦瓜 人参 玉葱 大根 わかめ ねぎ りんご	保育乳 大学芋	
9	木	野菜肉そば ほうれん草和え ごまかぼちゃ 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 鶏肉 牛乳	沖縄そば 油 砂糖 ごま 米	人参 キャベツ きくらげ ほうれん 草 かぼちゃ 乾しいたけ ねぎ バナナ	じゅうしいおにぎり	
10	金	白ごはん レバーフライ 中華風野菜炒め 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚レバー 豆腐 牛乳	米 小麦粉 パン 粉 油 砂糖 パン バター	にんにく 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 シナモントースト	
11	土	ガーリックチャーハン ホウレン草ごま和え 豆腐みそ汁 果物	豚肉 ちくわ 豆腐 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま パン	にんにく 人参 玉葱 ピーマン ほうれん草 もやし ねぎ バナナ	保育乳 ぶどうパン	
13	月	白ごはん チキンコーンフレーク焼き ババイヤリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 マヨネーズ パター コーンフレーク	ババイヤ 人参 ひじき ごまつな 長ねぎ さつま芋 オレンジ	保育乳 スイートポテト	
14	火	きのこごはん 鮭のみそ焼き ナムル ゆし豆腐 果物	鶏肉 さけ ゆし豆腐 きな粉 牛乳	米 砂糖 ごま パン 油 砂糖	乾しいたけ しめじ えのき 人参 もやし ごまつな 赤ピーマン ねぎ りんご	保育乳 揚げパン	
15	水	黒米ごはん 揚げ出し豆腐 人参シリシリ イナムドウチ 果物	豆腐 卵 豚肉 かまぼこ 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 小麦粉 砂糖	大根 人参 玉葱 にはら 乾しいたけ こんにゃく ねぎ スイカ	保育乳 ブアマンケーキ	
16	木	発芽米ごはん さばのレモンソース キャベツひき肉炒め みそ汁 果物	さば 豚ひき肉 金時豆	米 発芽米 片栗 粉 砂糖 油 押麦 黒糖	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン わかめ ねぎ バナナ	ぜんざい 塩せんべい	
17	金	チキンカレー キャベツの中華サラダ ワカメスープ 果物	鶏肉 ハム 卵 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ふ 黒糖	人参 玉葱 ブロッコリー セロリ マッシュルーム 缶 キャベツ 胡瓜 わかめ りんご	保育乳 手作りタンナファク ルー	
18	土	肉みそ丼 きゅうりのおかか和え もずくスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 クラッカー	人参 玉葱 しめじ ピーマン きゅうり もずく ねぎ バナナ	保育乳 ドーナツ	
20	月	あわごはん 肉じゃが 納豆和え キャベツみそ汁 果物	豚肉 納豆 きな粉 卵 牛乳	米 あわ じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 バター	人参 玉葱 白滝 乾しいたけ いんげん ごまつな キャベツ えのき ねぎ オレンジ	保育乳 きなこクッキー	
21	火	発芽米ごはん 魚フライ クーブイリチー ほうれん草みそ汁 果物	白身魚 豚肉 豆腐 ツナ缶 チーズ 牛乳	米 発芽米 小麦 粉 パン粉 油 砂 糖 パン マヨ	昆布 乾しいたけ こんにゃく 人参 ほうれん草 玉葱 コーン缶 スイカ	保育乳 みたらしだんご	
22	水	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 牛乳	米 油 マヨネーズ 砂糖 ごま	セロリ 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 もずく ねぎ バナナ	保育乳 ラスク	
23	木	発芽米ごはん さばの梅干し煮 フーイリチー 冬瓜のみそ汁 果物	さば ツナ缶 卵 ヨーグルト 牛乳	米 発芽米 砂糖 黒糖 車ふ 油 強力粉	梅干し 人参 もやし キャベツ ピーマン 冬瓜 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 ヨーグルトパン	
24	金	あわごはん きのこハンバーグ 三色 きんぴらごぼう ミネステローネ 果物	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 牛乳 きな粉	米 あわ パン粉 片栗粉 ごま 砂糖 油 マカロニ 羊くず タピオカ粉	玉葱 しめじ ごぼう 人参 ピーマン トマト 缶 キャベツ オレンジ	牛乳くずもち	
25	土	親子遠足					
27	月	あわごはん 肉豆腐 かぼちゃの煮物 大根のみそ汁 果物	豚肉 豆腐 油揚げ 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 油 小麦粉 黒糖	白菜 人参 玉葱 えのき ほうれん草 かぼちゃ 大根 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 ちんびん	
28	火	発芽米ごはん 魚のゆかり揚げ 筑前煮 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	白身魚 鶏肉 豆腐 牛乳	米 発芽米 片栗 粉 油 じゃが芋 砂糖 さつま芋	人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ いんげん こんにゃく ごまつな 長ねぎ スイカ	保育乳 焼き芋	
29	水	ロールパン クリームシチュー にらたま じゃこサラダ 果物	鶏肉 牛乳 生ク リーム 卵 豆腐 しらす ツナ缶	パン じゃが芋 バター 油 米 砂糖	セロリ 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ にはら キャベツ 胡瓜 ピーマン のり りんご	みそおにぎり	
30	木	発芽米ごはん きびなごのマリネ 千切りイリチー 中華コーンスープ 果物	きびなご 豚肉 卵 牛乳	米 発芽米 片栗 粉 油 砂糖 ツナ 缶	胡瓜 玉葱 トマト 切干大根 昆布 人参 コーン缶 ごまつな しめじ キャベツ ピーマン パナナ	保育乳 ピラヤーチー	
31	金	(お誕生会)ふりかけごはん チキンから揚げ ブロッコリー ポテトサラダ 野菜スープ ヨーグルト	鶏肉 ベーコン 卵 牛乳 ヨーグルト	米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 マヨネーズ ホットケーキMix 砂糖 パター	にんにく ブロッコリー 人参 きゅうり セロリ 玉葱 キャベツ いちご	保育乳 誕生会ケーキ	

☆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。