

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	土	ナポリタンスパゲティ ステック胡瓜 アーサ汁 果物	豚肉 豆腐	スパゲッティ 油 パン	人参 玉葱 キャベツ ピーマン マッシュルーム缶 胡瓜 あおさ のり パナナ	保育乳 スティックパン
3	月	あわごはん チキンマーレード煮 春雨炒め 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 卵 牛乳	米 あわ 油 春雨 小麦粉 砂糖 バター	キャベツ 人参 もやし ピーマン 冬瓜 わかめ ねぎ オレンジ パン缶	保育乳 パインケーキ
4	火	鶏ごぼうめし 魚の梅マヨ焼き ナムル ゆし豆腐 果物	鶏肉 パサ ゆし豆腐 牛乳	米 油 マヨネーズ 砂糖 ごま さつま芋	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ もやし こまつな ピーマン ねぎ スイカ	保育乳 大学芋
5	水	お弁当会 (お弁当のしみだね！)				保育乳 黒糖アガラサー
6	木	発芽米ごはん 魚の揚げ煮 ゴーヤーひき肉炒め キャベツのみそ汁 果物	赤魚 豚ひき肉 卵 豆腐 牛乳	米 発芽米 片栗 粉 油 砂糖 パン バター	にがうり 人参 玉葱 キャベツ ねぎ オレンジ	保育乳 ココアトースト
7	金	あわごはん 納豆みそ 煮付け カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物	納豆 三枚肉 生揚げ 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ 小麦粉	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ スイカ	保育乳 紅芋ちんすこう
8	土	豚井 胡瓜和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 煮干し 牛乳	米 砂糖 油 じゃが芋 ごま	人参 玉葱 しめじ 白滝 胡瓜 わかめ ねぎ 青のり オレンジ	保育乳 はちや棒
10	月	あわごはん マーボー豆腐 キャベツのゆかり和え 青菜コンスープ 果物	豆腐 豚ひき肉 牛乳	米 あわ 砂糖 油 さつま芋	人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ にら キャベツ コーン缶 こまつな バナナ	保育乳 焼き芋
11	火	あわごはん さばの梅干し煮 野菜炒め 大根のみそ汁 果物	さば 豚肉 油揚げ 卵 練乳 牛乳	米 あわ 砂糖 黒糖 油 小麦粉	梅干し キャベツ 人参 玉葱 ピーマン 大根 わかめ ねぎ スイカ	保育乳 アップルパイ
12	水	沖縄そば いなり寿司 ナムル 果物	豚肉 かまぼこ 卵 鶏肉 油揚げ	沖縄そば 砂糖 油 片栗粉 ごま 米 ごま油	ねぎ 人参 もやし ほうれん草 バナナ	保育乳 マラーカオ
13	木	白ごはん 魚の変わり焼き クーブイリチー 冬瓜と小松菜のみそ汁 果物	ホキ 豚肉 卵 牛乳	米 マヨネーズ パン粉 油 ホットケーキMix	昆布 乾しいたけ 人参 こんにゃく 冬瓜 こまつな オレンジ	保育乳 人参ホットケーキ
14	金	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 きな粉 牛乳	米 マヨネーズ パン バター 砂糖	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム缶 ごぼう 胡瓜 ほうれん草 スイカ	保育乳 きなこクリームサンド
15	土	スープかけごはん ごま和え 果物	豚肉 卵 牛乳	米 砂糖 油 ごま	こまつな きゅうり ピーマン パナナ	保育乳 かめのこせんべい
17	月	黒米ごはん 豚肉洋風照焼 パパイヤイリチー みそ汁 果物	豚肉 ツナ缶 油揚げ チーズ 牛乳	米 黒米 砂糖 油 小麦粉 バター	パパイヤ 人参 ひじき 玉葱 ねぎ オレンジ	保育乳 チーズクッキー
18	火	発芽米ごはん さばのみそ煮 フーイリチー アーサ汁 果物	さば ツナ缶 卵 豆腐 生クリーム 牛乳	米 発芽米 砂糖 車ふ 油 さつま芋 バター	人参 もやし キャベツ ピーマン あおさ パナナ	保育乳 スイートポテト
19	水	あわごはん 鶏肉の香味揚げ ブロッコリーマヨネーズ炒め キャベツみそ汁 果物	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 じゃが芋 マヨネーズ パン バター	ブロッコリー 人参 キャベツ えのき ねぎ スイカ	保育乳 レモンラスク
20	木	ピピンバ かぼちゃの煮物 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま 油 バター コーンフレーク	もやし こまつな かぼちゃ わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 コーンフレークおこし
21	金	夏野菜のカレー 切干大根サラダ チンゲン菜スープ 果物	豚肉 ツナ缶 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま ふ	人参 玉葱 かぼちゃ なす 切干大根 胡瓜 チンゲン菜 キャベツ ねぎ オレンジ	保育乳 芋天ぷら
22	土	肉うどん ブロッコリーサラダ 果物	豚肉 ベーコン	うどん 油 片栗粉 マヨネーズ 米	玉葱 人参 キャベツ 乾しいたけ ねぎ ブロッコリー コーン缶 マッシュルーム缶 パナナ	おにぎり
24	月	あわごはん 鶏肉のさっぱり煮 きんぴらごぼう 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 牛乳	米 あわ 油 砂糖 ごま さつま芋	ごぼう 人参 冬瓜 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 ごま揚げ団子
25	火	ロールパン 魚フライタルソース ブロッコリーおかか和え パンキンスープ 果物	白身魚 卵 牛乳 生クリーム ツナ缶	パン 小麦粉 卵粉 油 マヨネーズ バター 米 砂糖	胡瓜 ピーマン ブロッコリー かぼちゃ セロリー 玉葱 のり りんご	みそおにぎり
26	水	ハヤシライス じゃこサラダ ワカメスープ 果物	牛肉 しらす きな粉 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 油 ふ 芋くず 黒糖	人参 玉葱 セロリー いんげん マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 ピーマン わかめ パナナ	保育乳 くずもち
27	木	発芽米ごはん 鮭のオーロラソース焼 き 大根そぼろ煮 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	さけ 鶏ひき肉 豆腐 卵 ツナ缶 牛乳	米 発芽米 マヨネーズ バター 砂糖 油 片栗粉 小麦粉	パセリ 大根 人参 にら こまつな 長ねぎ もずく スイカ	保育乳 もずくヒラヤーチー
28	金	(お誕生会)ふりかけごはん かみか みハンバーグ マカロニサラダ 野菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉 ベーコン 卵 牛乳 ヨーグルト	米 じゃが芋 パン粉 マカロニ マヨネーズ 砂糖 ホットケーキMix	玉葱 ごぼう ねぎ ひじき ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン缶 セロリー キャベツ バナナ みかん缶	りんごジュース 誕生ケーキ
29	土	沖縄風焼きそば ほうれん草和え えのきスープ 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 油揚げ 牛乳	沖縄そば 油 米	人参 キャベツ もやし ピーマン 乾しいたけ えのき わかめ ねぎ ひじき パナナ	保育乳 ぶどうパン

☆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。