

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	
4日	木	カレーライス 切干大根サラダ ワカメスープ 果物	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖 ごま	人参 玉葱 セロリ ピーマン えのき 切干大根 胡瓜 わかめ りんご	保育乳 マシュマロサンド	
5日	金	強化あわごはん マーボー豆腐 パンサンズー コーンスープ 果物	豆腐 豚ひき肉 ハム きな粉 牛乳	米 あわ 砂糖 油 春雨 ごま パン	人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ にら もやし 胡瓜 コーン缶 キャベツ みかん	保育乳 黒糖アガラサー	
6日	土	ウチナー七草ぞうすい 厚揚げの煮付け かぼちゃチーズサラダ 果物	鶏肉 生揚げ チーズ 牛乳	米 じゃが芋 マヨネーズ さつま芋	大根 人参 しめじ ほうれん草 ハンダマ かぼちゃ 胡瓜 パナナ	保育乳 焼き芋	
8日	月	成人の日 (休園)					
9日	火	豚丼 ほうれんそう和え 大根のみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 ツナ缶 油揚げ チーズ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 小麦粉 バター	玉葱 人参 しめじ 白滝 ほうれんそう 大根 わかめ ねぎ みかん	保育乳 チーズクッキー	
10日	水	お弁当会 (お弁当のしみだね!)					みそおにぎり
11日	木	発芽米ごはん 魚のレモンソース 八宝菜 豆腐とワカメのみそ汁 果物	パサ 豚肉 豆腐 金時豆	米 発芽米 片栗粉 砂糖 油 押麦 黒糖	人参 白菜 玉葱 テンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ わかめ ねぎ りんご	ぜんざい 塩せんべい	
12日	金	黒米ごはん 魚天ぷら 三色きんぴらごぼう イナムドゥチ 果物	白身魚 豚肉 かまぼこ 牛乳	米 黒米 小麦粉 油 ごま 砂糖 強力粉 黒糖	青のり ごぼう にんじん ピーマン 乾しいたけ ねぎ こんにゃく みかん	保育乳 揚げパン	
13日	土	スープかけごはん ポテトサラダ 果物	豚肉 卵 さけ 牛乳	米 砂糖 油 ごま じゃが芋 マヨネーズ	こまつな 人参 胡瓜 パナナ	保育乳 鮭おにぎり	
15日	月	雑穀ごはん チキンコーンフレーク焼 き 糸こんにゃく野菜炒め 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 豚肉 煮干し 牛乳	米 雑穀 マヨネーズ コーンフレーク 油 じゃが芋 砂糖 ごま	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン こんにゃく 冬瓜 わかめ ねぎ 青のり みかん	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
16日	火	鶏ごぼうめし さばの西京焼き お浸し ゆし豆腐 果物	鶏肉 さば ゆし豆腐 卵 牛乳	米 油 砂糖 小麦粉 バター	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ ほうれん草 白菜 ねぎ りんご パン缶	保育乳 パンケーキ	
17日	水	あわごはん 鶏肉のカレー風味揚げ クープイリチー 白菜みそ汁 果物	鶏肉 豚肉 豆腐 ツナ缶 卵 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 小麦粉	昆布 乾しいたけ こんにゃく 人参 白菜 ねぎ パナナ キャベツ ピーマン ニラ	保育乳 ヒラヤーチー	
18日	木	発芽米ごはん 魚の香味焼き 大根そぼろ煮 小松菜みそ汁 果物	ホキ 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳	米 発芽米 砂糖 油 片栗粉 パン 小麦粉 バター	大根 人参 にら こまつな 長ねぎ みかん	保育乳 ココアクリームサンド	
19日	金	麦ごはん かぼちゃシチュー 厚揚げの煮付け ホウレン草コーンと和え 果物	鶏肉 牛乳 生クリーム生揚げ おから 卵	米 押麦じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 ごま	人参 玉葱 かぼちゃ セロリ いんげん ほうれん草 えのき コーン缶 りんご レーズン	保育乳 おからクッキー	
20日	土	ひじきチャーハン 小松菜じゃこ和え みそ汁 果物	豚ひき肉 しらす 牛乳	米 油	ひじき 人参 玉葱 ピーマン こまつな もやし ねぎ パナナ	保育乳 黒棒	
22日	月	強化あわごはん 鶏すき風煮 さつま芋のバター煮 ワカメスープ 果物	鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 あわ砂糖 油 さつま芋 バター ふ 小麦粉	白菜 玉葱 人参 生しいたけ こまつな 白滝 わかめ みかん	保育乳 ブレードーナツ	
23日	火	発芽米ごはん 豆腐の野菜あんかけ 人参シリシリ 魚汁 果物	豆腐 卵 キング 牛乳	米 発芽米 片栗粉 油 パン バター 砂糖 小麦粉	えのき ピーマン 人参 玉葱 にら 大根 ねぎ りんご	保育乳 スコーン	
24日	水	ミートスパゲティ チーズ 白菜ツナサラダ すまし汁 果物	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 しらす	スパゲティ 油 マヨネーズ ごま 米	玉葱 人参 セロリ ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 白菜 あおさ 青のり パナナ	じゃこおにぎり	
25日	木	発芽米ごはん さばの梅干し煮 中華風野菜炒め 豆腐とワカメのみそ汁 果物	さば 豆腐 卵 牛乳	米 発芽米 砂糖 黒糖 白玉粉	梅干し 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 みたらしだんご	
26日	金	強化あわごはん 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 バター	しょうが ねぎ 大根 人参 テンゲン菜 胡瓜 わかめ パナナ かぼちゃ	保育乳 スイートパンプキン	
27日	土	わかめうどん 厚揚げのみそ炒め ごまかぼちゃ 果物	生揚げ 豚肉 鶏肉 牛乳	うどん 油 砂糖 ごま 米	わかめ ねぎ キャベツ 人参 たけのこ ピーマン かぼちゃ 乾しいたけ パナナ	じゅうしいおにぎり	
29日	月	ハヤシライス コールスローサラダ テンゲン菜スープ 果物	牛肉 チーズ 卵 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 マヨネーズ	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 コーン缶 テンゲン菜 みかん	保育乳 ほうれん草お好み焼 き	
30日	火	麦ごはん きびなごのカレー揚げ ひじきの煮物 白菜の豚汁 果物	きびなご ちくわ 油揚げ 豚肉 卵 ツナ缶 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 パン バター マヨネーズ	ひじき 人参 にら こんにゃく 玉葱 白菜 ねぎ りんご 胡瓜	保育乳 ツナサンド	
31日	水	(お誕生会)あわごはん きのこハン バーグ ブロッコリー マカロニサラダ 白菜スープ 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 パン粉片栗粉 マカロニ マヨネーズ ホットケーキMix 砂糖 バター	玉葱 しめじ ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン缶 白菜 いちご	保育乳 誕生ケーキ	

☆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。