

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	木	玄米ごはん さばのバーベキューソース焼き ブロッコリー 千切りイリチー ほうれん草みそ汁 果物	さば 豚肉 油揚げ きな粉 牛乳	米 玄米 砂糖 油 芋くず 黒糖	ブロッコリー 切干大根 昆布 人参 こんにやく ほうれん草 玉葱 みかん	保育乳 くずもち	
2日	金	(節分メニュー)赤鬼ライス チキンから揚げ キャベツごま酢和え アーサ汁 果物	ウインナー 鶏肉 豆腐 卵 おから 牛乳	米 油 片栗粉 砂糖 ごま 小麦粉 パター	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム缶 キャベツ こまつな あおさ いちご レーズン	保育乳 おからケーキ	
3日	土	ソース焼きそば チーズ 胡瓜梅あえ ゆし豆腐 果物	豚肉 チーズ ゆし豆腐 さけ 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 のり パナナ	保育乳 鮭おにぎり	
5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 ヨーグルト 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ 強力粉	白菜 玉葱 人参 えのき 白滝 ほうれん草 かぼちゃ わかめ みかん	保育乳 ヨーグルトパン	
6日	火	きのこカレー ダイコンサラダ チンゲン菜スープ 果物	鶏肉 きな粉 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 ふ パン パター 砂糖	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー しめじ えのき マッシュルーム缶 大根 胡瓜 わかめ コーン缶 チンゲン菜 りんご	保育乳 きなこクリームサンド	
7日	水	お弁当会 (お弁当のしみだね!)					保育乳 マシュマロサンド
8日	木	強化玄米ごはん 鮭の梅マヨ焼き 筑前煮 白菜みそ汁 果物	さけ 鶏肉 豆腐 生クリーム 牛乳	米 玄米 マヨネーズ 油 じゃが芋 砂糖 さつま芋 パター	人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ いんげん こんにやく 白菜 ねぎ みかん	保育乳 スイートポテト	
9日	金	(旧正メニュー)黒米ごはん 豆腐チャンプルー もずくの酢の物 ソーキ汁 果物	豆腐 ツナ缶 豚ソーキ 卵 牛乳	米 黒米 油 砂糖 小麦粉	人参 キャベツ もやし ピーマン もずく きゅうり 大根 レタス こんぶ りんご	保育乳 砂糖天ぷら	
10日	土	生活発表会					
12日	月	建国記念の日の振り替え休日 (休園)					
13日	火	豚丼 ブロッコリーおかか和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 さつま芋 ごま	人参 玉葱 白滝 しめじ ブロッコリー わかめ ねぎ みかん	保育乳 大学芋	
14日	水	ドライカレー ゴボウサラダ コーンスープ 果物	豚ひき肉 ツナ缶 卵 牛乳	米 押麦 小麦粉 マヨネーズ パター 砂糖	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム缶 ごぼう 胡瓜 コーン缶 キャベツ パナナ	保育乳 チョコチップクッキー	
15日	木	強化玄米ごはん 魚フライタルタルソース ホウレン草ときのこのソテー パンプキンスープ 果物	白身魚 ベーコン 卵 生クリーム 牛乳	米 玄米 小麦粉 パン粉 マヨネーズ パター パン 黒糖	胡瓜 ピーマン ほうれん草 えのき しめじ かぼちゃ セロリ 玉葱 りんご	保育乳 黒糖トースト	
16日	金	ロールパン 豆乳と豚肉のシチュー いらたま じゃこサラダ 果物	豚肉 豆乳 卵 豆腐 しらす 牛乳	パン じゃが芋 パター 油 米 ごま	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー コーン缶 いら キャベツ 胡瓜 ピーマン わかめ りんご	保育乳 ワカメおにぎり	
17日	土	知念あさひ保育園生活発表会 (お弁当)					保育乳 せんべい
19日	月	強化あわごはん 鶏肉ごま風味焼き フーイリチー 大根のみそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 卵 油揚げ 煮干し 牛乳	米 あわ 砂糖 ごま 車ぶ 油 じゃが芋	人参 もやし キャベツ ピーマン 大根 わかめ ねぎ みかん	保育乳 ポテトチップス カリカリ煮干し	
20日	火	くふあじゅうしい 鮭のみそ焼き ナムル ゆし豆腐 果物	豚肉 さけ ゆし豆腐 ツナ缶 チーズ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま パン マヨネーズ	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ もやし こまつな 赤ピーマン コーン缶 りんご	保育乳 ツナコーントースト	
21日	水	肉うどん 厚揚げの煮付け かぼちゃチーズサラダ 果物	豚肉 生揚げ チーズ ツナ缶 豆乳	うどん 油 片栗粉 じゃが芋 米 砂糖 マヨネーズ	玉葱 人参 キャベツ 乾しいたけ ねぎ かぼちゃ 胡瓜 のり パナナ	豆乳 みそおにぎり	
22日	木	褒ごはん 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 卵 脱脂粉乳 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖	にんにく 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン わかめ ねぎ りんご	保育乳 ココアバー	
23日	金	天皇誕生日 (休園)					
24日	土	肉みそ丼 白菜おかか和え もずくスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋	しょうが 人参 玉葱 しめじ ピーマン 白菜 もずく ねぎ パナナ	保育乳 ふかし芋	
26日	月	雑穀ごはん 肉じゃが 納豆和え キャベツみそ汁 果物	豚肉 納豆 卵 脱脂粉乳 牛乳 チーズ	米 雑穀 じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 ホットケーキMix/パター	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん 白滝 こまつな のり キャベツ えのき ねぎ みかん	保育乳 チーズスコーン	
27日	火	強化玄米ごはん さばのレモンソース 八宝菜 大根のみそ汁 果物	さば 豚肉 油揚げ 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 さつま芋 小麦粉	人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ 大根 わかめ ねぎ りんご	保育乳 芋天ぷら	
28日	水	強化あわごはん 酢豚 からしな和え 春雨スープ 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 卵 牛乳	米 あわ じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 春雨 小麦粉	人参 玉葱 たけのこ ピーマン 乾しいたけ パイン缶 からしな 白菜 わかめ パナナ	保育乳 ポーポー	
29日	木	(お誕生会)あわごはん かみかみハンバーグ 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 ベーコン 卵 牛乳	米 あわ じゃが芋 パン粉 マヨネーズ ホットケーキMix 砂糖	玉葱 ごぼう ねぎ ひじき ブロッコリー 人参 胡瓜 セロリ キャベツ パナナ 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。