

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	麦ごはん 豆乳のシチュー ゴーヤーサラダ にらたま 果物	豚肉 豆乳 ハム 卵 豆腐 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 じゃが芋 ごま 砂糖 ホット ケーキMix	人参 玉葱 セロリー ブロッコリー コーン缶 キャベツ 苦瓜 にら 果物	保育乳 抹茶蒸しパン	
2日	土	牛丼 切干大根サラダ ゆし豆腐 果物	牛肉 卵 ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 しらたき 砂 ごま さつま芋	玉葱 人参 しめじ 切干大根 胡瓜 ねぎ 果物	保育乳 さつま芋	
4日	月	あわごはん フーイリチー おくら納豆 豚汁 果物	ちくわ 卵 納豆 豚肉 牛乳	米 あわ 車ふ 砂糖 はちみつ 強力粉 小麦粉	胡瓜 人参 もやし キャベツ にら オクラ のり こんにやく 大根 ごぼう ねぎ 果物	保育乳 バナナプレート	
5日	火	玄米ごはん さんまの梅干し煮 糸こんにやくの野菜炒め アーサ汁 果物	さんま 豚肉 豆腐 牛乳	米 玄米 砂糖 黒糖 さつま芋 ごま	梅干し キャベツ 人参 玉葱 白滝 にら あおさ 果物	保育乳 大学芋	
6日	水	枝豆ごはん 豆腐ハンバーグ トマト きんぴらごぼう キャベツスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 卵 ベーコン ツナ缶 牛乳	米 パン粉 砂糖 ごま パン	枝豆 ひじき 玉葱 トマト ごぼう 人参 キャベツ しめじ 胡瓜 果物	保育乳 ツナサンド	
7日	木	(七タメニュー) 冷やし中華 魚天ぶら かばちの煮物 果物	ハム 鶏卵 キング 牛乳	中華めん 砂糖 小麦粉 ごま	胡瓜 わかめ あおのり かばち 果物	保育乳 星クッキー	
8日	金	あわごはん 鶏肉のさっぱり煮 カリカリ胡瓜 ひじきの煮物 へちまと豆腐のみそ汁 果物	鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 ホットケーキMix	しょうが にんにく 胡瓜 ひじき 人参 こんにやく にら へちま 果物	保育乳 ココアホットケーキ	
9日	土	ガーリックチャーハン パンサンスー コーンスープ 果物	豚肉 ハム 卵 チーズ 牛乳	米 押麦 春雨 砂糖 ごま じゃが芋 ホットケーキMix	にんにく 人参 玉葱 ピーマン もやし 胡瓜 コーン缶 白紙 果物	保育乳 野菜チーズマフィン	
10日	月	あわごはん チキンマーマレード煮 ゴーヤーチャンプルー もずくそうめん汁 果物	鶏肉 豆腐 ツナ缶 卵 煮干し 牛乳	米 あわ そうめん じゃが芋 砂糖 ごま	苦瓜 人参 玉葱 もずく ねぎ あおのり 果物	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
12日	火	黒米ごはん さばのカレー焼き トマト パパイアイリチー イナムドッチ 果物	さば ベーコン 豚肉 かまぼこ 牛乳	米 パン はちみつ 砂糖 バター	胡瓜 玉葱 トマト パパイア 人参 ひじき 乾しいたけ ねぎ 果物	保育乳 レモンラスク	
13日	水	のりごはん レパールの香味あげ 粉ふき芋 中華風野菜炒め ゆし豆腐 ヨーグルト	豚レパール ゆし豆腐 ヨーグルト	米 押麦 片栗粉 小麦粉 じゃが芋 そうめん	のり しょうが にんにく あおのり 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン ねぎ 胡瓜 果物	冷やしソーメン バナナ	
14日	木	お弁当会 (お弁当たのしみだね!)					ぜんざい 塩せんべい
15日	金	三枚肉そば ゴボウサラダ さつま芋のバター煮 果物	三枚肉 かまぼこ ツナ缶 しらす干し 牛乳	沖縄そば 砂糖 ごま さつま芋 米	ねぎ ごぼう 人参 胡瓜 あおのり 果物	保育乳 じゃこおにぎり	
16日	土	スープかけごはん チーズ ポテトサラダ 果物	豚肉 鶏卵 チーズ さけ 牛乳	米 砂糖 ごま じゃが芋 米	小松菜 人参 胡瓜 コーン缶 果物	保育乳 鮭おにぎり	
18日	月	海の日 (公休日)					
19日	火	夏野菜のカレー パパイアごま和え ワカメスープ 果物	豚肉 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 ごま ふ 小麦粉 砂糖	人参 玉葱 かばちや なす にんにく しょうが パパイア 胡瓜 赤ピーマン わかめ 果物	保育乳 プレーンドーナッツ	
20日	水	(お誕生会) ふりかけごはん 魚フライ タルタルソース ゆでブロッコリー 人参シリシリ 春雨スープ 果物	キング 卵 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 春雨	ピクルス 赤ピーマン 黄ピーマン ブロッコリー 人参 玉葱 にら チンゲン菜 しいたけ 果物	保育乳 誕生ケーキ	
21日	木	なすのミートスパゲティ チーズ おくら和え キャベツコーンスープ 果物	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 豆乳	スパゲティ 米 砂糖	人参 玉葱 乾しいたけ なす しめじ トマト オクラ 胡瓜 キャベツ セロリー コーン缶 パセリ 果物	豆乳 みそおにぎり	
22日	金	玄米ごはん 鮭の照焼 八宝菜 かき玉汁 果物	さけ 豚肉 卵 ウインナー 牛乳	米 玄米 片栗粉 パン	人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ えのき ねぎ 胡瓜 果物	保育乳 ホットドック	
23日	土	鶏ごぼうめし ボイルウインナー からしな和え 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 ウインナー 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 強力粉 黒糖	人参 ごぼう ひじき 乾しいたけ からしな 冬瓜 ねぎ 果物	保育乳 黒糖アガラサー	
25日	月	ピピンバ ゴーヤー梅肉和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 砂糖 ごま じゃが芋 小麦粉	もやし 小松菜 にんにく しょうが 苦瓜 わかめ ねぎ もずく 果物	保育乳 もずくのヒラヤーチー	
26日	火	玄米ごはん 魚のオーロラソース焼き トマト クープイリチー 冬瓜カレー風 みそ汁 果物	キング 豚肉 牛乳	米 玄米 じゃが芋 パン	パセリ トマト 昆布 乾しいたけ 人参 こんにやく 冬瓜 玉葱 ねぎ 果物	保育乳 チョコクリームサンド	
27日	水	雑穀ごはん 揚げ出し豆腐 にぎやかきんぴら なかみ汁 果物	豆腐 ぶた小腸 豚肉 ウインナー 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま 中華めん	大根 ごぼう 人参 れんこん いんげん 乾しいたけ こんにやく ねぎ キャベツ ピーマン 果物	保育乳 おやつ焼きそば	
28日	木	あわごはん きびなご唐揚げ 冬瓜そぼろ煮 なすのみそ汁 果物	きびなご 鶏ひき肉 油揚げ	米 あわ 小麦粉 片栗粉 砂糖	冬瓜 玉葱 人参 乾しいたけ いんげん なす ねぎ 果物	アイスクリーム クラッカー	
29日	金	ハヤシライス 春雨の酢の物 チンゲン菜スープ 果物	牛肉 ちくわ 生クリーム 牛乳 豆乳	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 春雨 砂糖	人参 玉葱 セロリー いんげん マッシュルーム缶 胡瓜 きくらげ チンゲン菜 しめじ かばちや 果物	豆乳 パンキンケーキ	
30日	土	冷やしきつねうどん さつま芋サラダ 枝豆 果物	油揚げ チーズ 牛乳	うどん 砂糖 さつま芋 米 ごま	小松菜 胡瓜 枝豆 ひじき 梅干し 果物	保育乳 梅ひじきおにぎり	

☆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。