



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	月	ハヤシライス 切干大根サラダ ワカメスープ 果物 バナナ	牛肉 牛乳	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 バター油 ごま ふ 黒糖	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム 切干大根 胡瓜 わかめ 果物	保育乳 黒糖アガラサー	
5日	火	強化あわごはん 鮭の甘酢焼き かまぼこ入りクレープイリチー 白菜の豚汁 果物 みかん	さけ かまぼこ 豚肉 牛乳	米 あわ 砂糖 片栗粉 油 さつま芋 ごま	昆布 乾しいたけ こんにやく 人参 玉葱 白菜 ねぎ 果物	保育乳 ごま揚げ団子	
6日	水	三枚肉そば ナムル 田芋でんがく 果物 りんご	三枚肉 かまぼこ ツナ缶 豆乳	沖縄そば 砂糖 ごま 田芋 米	ねぎ もやし ごまつな 人参 のり 果物	保育乳 みそおにぎり	
7日	木	ウチナー七草ぞうすい 魚天ぶら ブロッコリーサラダ もずくスープ 果物 ゼリー	鶏肉 キング 卵 ベーコン 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 マヨネーズ パン バター	大根 人参 しめじ ほうれん草 青のり ブロッコリー コーン缶 マッシュルーム缶 もずく果物	保育乳 ツナサンド	
8日	金	強化玄米ごはん 豆腐ハンバーグ スライストマト きんぴらごぼう 大根のみそ汁 果物 みかん	豚ひき肉 豆腐 卵 油揚げ 牛乳	米 玄米 パン粉 ごま 砂糖 小麦粉 油	ひじき 玉葱 トマト ごぼう 人参 大根 ほうれん草 果物	保育乳 ごまクッキー	
9日	土	豚丼 からしな和え 白菜スープ 果物 バナナ	豚肉 卵 豆腐 ツナ缶 ベーコン 牛乳	米 押麦 砂糖 油 さつま芋	玉葱 人参 しめじ 白滝 からしな 白菜 果物	保育乳 ふかし芋	
11日	月	成人の日 (休園)					
12日	火	強化あわごはん マーボー豆腐 パンサンスー コーンスープ 果物 みかん	豆腐 豚ひき肉 ハム 卵 金時豆	米 あわ 砂糖 油 春雨 ごま 押麦 黒糖	人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ にら にんにく しょうが もやし 胡瓜 コーン缶 キヤベツ 果物	ぜんざい クラッカー	
13日	水	強化玄米ごはん さばの塩焼き 八宝菜 ほうれん草と油揚げみそ汁 果物 りんご	さば 豚肉 油揚げ 卵 牛乳	米 玄米 油 片栗粉 砂糖 小麦粉 バター	人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ ほうれん草 えのき かぼちゃ 果物	保育乳 かぼちゃケーキ	
14日	木	雑穀ごはん 豆腐の野菜あんかけ パンパイアイリチー レバーのおつゆ 果物 ゼリー	豆腐 ツナ缶 豚レバー 豚肉 牛乳	米 雑穀 片栗粉 油 パン バター 砂糖	えのき ビーマン パパイア 人参 ひじき 大根 にら にんにく 果物	保育乳 レモンラスク	
15日	金	チキンカレー コールスローサラダ チンゲン菜スープ フルーツヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 マヨネーズ ふ さつま芋 ごま	人参 玉葱 ブロッコリーセロリ マッシュルーム缶 キヤベツ 胡瓜 コーン缶 チンゲン菜 フルーツ缶	保育乳 大学芋	
16日	土	ソース焼きそば チーズ カリカリ胡瓜 ゆし豆腐 果物 バナナ	豚肉 チーズ ゆし豆腐 さけ 牛乳	焼きそば 油 米	人参 玉葱 キヤベツ もやし ビーマン 赤ビーマン 乾しいたけ 胡瓜 ねぎ のり 果物		
18日	月	強化あわごはん 鶏すき風煮 かぼちゃの煮物 かき玉汁 果物 みかん	鶏肉 豆腐 卵 ツナ缶 牛乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉 小麦粉	白菜 人参 玉葱 生しいたけ ごまつな かぼちゃ えのき ねぎ もずく 果物	保育乳 もずくヒラヤーチー	
19日	火	お弁当会 (お弁当たのしみだね!)					保育乳 きなこクリームサンド
20日	水	強化玄米ごはん 豆腐チャンプルー もずくの酢の物 なかみ汁 果物 バナナ	豆腐 ツナ缶 豚なかみ 豚肉 卵 牛乳	米 玄米 油 砂糖 小麦粉	人参 キヤベツ もやし ビーマン もずく きゅうり こんにやく 乾しいたけ ねぎ しょうが 果物	保育乳 砂糖天ぷら	
21日	木	強化あわごはん きびなごカレー揚げ 昆布即席漬 大根そぼろ煮 小松菜とふのみそ汁 果物 ゼリー	きびなご 鶏ひき肉 ツナ缶 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 ふ そうめん	昆布 赤ビーマン 大根 人参 にら ごまつな キヤベツ ねぎ 果物	保育乳 ソーメンチャンプルー	
22日	金	ロールパン クリームシチュー にらたま ホウレン草コーン和え 果物 みかん	鶏肉 卵 牛乳 豆腐 しらす 豆乳	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 にら ほうれん草 えのき コーン缶 青のり 果物	保育乳 じゃこおにぎり	
23日	土	スープかけごはん コボウサラダ スライストマト 果物 バナナ	豚肉 卵 ちくわ 牛乳	米 砂糖 油 ごま マヨネーズ	ごまつな ごぼう 人参 胡瓜 トマト 果物	保育乳 タンナフアクルー	
25日	月	黒米ごはん チキンマーマレード煮 フーイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物 りんご	鶏肉 ツナ缶 卵 豆腐 煮干し 牛乳	米 黒米 油 ふ 砂糖 ごま	人参 もやし キヤベツ ビーマン ごまつな 長ねぎ 果物	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
26日	火	(お誕生会)ふりかけごはん ピレカツ ポテトサラダ 野菜スープ ヨーグルト	ぶたヒレ 卵 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	米 押麦 小麦粉 パン粉 じゃが芋 油 マヨネーズ	ブロッコリー 人参 胡瓜 セロリ 玉葱 キヤベツ 果物	保育乳 誕生ケーキ	
27日	水	ドライカレー 粉ふき芋 ブロッコリーじゃこ和え アーサ汁 果物 バナナ	豚ひき肉 しらす 豆腐 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 ごま 砂糖 小麦粉 油	人参 玉葱 ビーマン にんにく マッシュルーム缶 パセリ ブロッコリー あおさ 果物	保育乳 ポーポー	
28日	木	強化あわごはん 厚揚げの煮付け 糸こんにやくの野菜炒め けんちん汁 果物 ゼリー	生揚げ 豚肉 キング ウィンナー チーズ 牛乳	米 あわ 油 パン バター	キヤベツ 人参 玉葱 にら 大根 ねぎ ビーマン 果物	保育乳 ピザトースト	
29日	金	鶏ごぼうめし 鮭のみそ焼き ホウレン草ごま和え そうめん汁 果物 みかん	鶏肉 さけ ちくわ 豆腐 きな粉 牛乳	米 油 砂糖 ごま そうめん 芋くず タピオカ	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ ほうれん草 もやし ねぎ みかん	保育乳 くずもち	
30日	土	卵とじうどん 豆腐サラダ さつま芋のバター煮 果物 バナナ	豚肉 卵 豆腐 牛乳	うどん マヨネーズ さつま芋 バター 砂糖 米	キヤベツ 人参 にら ほうれん草 赤ビーマン コーン缶 のり 果物	保育乳 梅おにぎり	

☆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。 *ちゅうりっぷ組、エンジェル、スマイルクラス*
 ☆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。 (変更)

火(火) 鮭の甘酢焼き → カラスカレイ
 水(水) さばの塩焼き → カラスカレイ
 木(木) きびなごカレー揚げ → カラスカレイ
 金(金) 鮭のみそ焼き → カラスカレイ