

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	水	ドライカレー ブロッコリーじゃこ和え 春雨スープ 果物	豚ひき肉 しらす 卵 牛乳	米 押麦 ごま 砂糖 春雨 バター オートミール 小麦粉	人参 玉葱 ビーマン にんにく マッシュルーム缶 ブロッコリー 白菜 わかめ パナナ	牛乳 オートミールケーキ
2	木	強化玄米ごはん 鮭の変わり焼き 中華風 野菜炒め じゃが芋みそ汁 果物	さけ 油揚げ 牛乳	米 玄米 パン粉 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 バター しょうごの皮 油	人参 玉葱 もやし キャベツ ビーマン ほうれん草 なし りんご	牛乳 フライドアップル
3	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 ふ クラッカー	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ オレンジ	牛乳 マシュマロサンド
4	土	和風スパゲッティ チーズ キャベツのゆかり和え ゆし豆腐 果物	豚肉 チーズ ゆし豆腐 ツナ缶 牛乳	スパゲッティ 油 米 砂糖	にんにく 玉葱 人参 ビーマン しめじ キャベツ ねぎ のり パナナ オレンジ	牛乳 お菓子 パナナ
6	月	(十五夜)芋ごはん 鶏肉ごま風 味焼 き きんぴらごぼう キャベツみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 きな粉 牛乳	米 さつま芋 砂糖 ごま バター 油 ホットケーキMix	ごぼう 人参 キャベツ えのき ねぎ オレンジ	牛乳 豆腐ドーナツ
7	火	強化あわごはん さばの梅干し煮 大根そぼろ煮 チンゲン菜スープ 果物	さば 鶏ひき肉 豚肉 牛乳	米 あわ 砂糖 黒糖 油 片栗粉 ふ 焼きそば	梅干し 大根 人参 にはら チンゲン菜 キャベツ ビーマン りんご	牛乳 おやつ焼きそば
8	水	雑穀ごはん チンジャオロース炒め おくら納豆 豆腐と ワカメみそ汁 果物	豚肉 納豆 豆腐 牛乳	米 雑穀 片栗粉 砂糖 パン 小麦粉 バター	人参 玉葱 ビーマン たけのこ しょうが オクラ わかめ ねぎ なし	牛乳 ココアクリームサンド
9	木	強化玄米ごはん きびなごのマリネ 千切りイリチ 中華コンスープ 果物	きびなご 豚肉 きな粉 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 バター	胡瓜 玉葱 トマト 切干大根 昆布 人参 こんにゃく コーン缶 こまつな しめじ パナナ	牛乳 きなこクッキー
10	金	きのこカレー 切干大根サラダ ラッシー 果物	鶏肉 ヨーグルト 牛乳 脱脂粉乳 卵 ツナ缶	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ごま はちみつ	玉葱 人参 ブロッコリー しめじ マッシュルーム缶 切干大根 胡瓜 もずく りんご	野菜ジュース もずくヒラヤーチー
11	土	肉うどん かぼちゃチーズサラダ 昆布即席漬け 果物	豚肉 チーズ さけ 牛乳	うどん 油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ米	玉葱 人参 キャベツ 乾しいたけ ねぎ かぼちゃ きゅうり 昆布 ビーマン のり パナナ オレンジ	牛乳 お菓子 パナナ
13	月	スポーツの日（休園）				
14	火	ホイコーロー丼 マカロニサラダ かき玉汁 果物	豚肉 卵 牛乳	米 砂糖 マカロニ マヨネーズ 片栗粉 さつま芋 油 ごま	玉葱 人参 キャベツ ビーマン にんにく 胡瓜 コーン缶 えのき ねぎ オレンジ	牛乳 大学芋
15	水	強化あわごはん 鮭のタンドリー焼き 筑前煮 冬瓜のみそ汁 果物	さけ ヨーグルト 鶏肉	米 あわ じゃが芋 油 砂糖 クラッカー	人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ こんにゃく いんげん 冬瓜 わかめ ねぎ パナナ	アイスクリーム クラッカー
16	木	弁当会				
17	金	沖縄そば ナムル かぼちゃの煮物 果物	豚肉 かまぼこ 油揚げ 豆乳	沖縄そば 砂糖 油 ごま 米	もやし こまつな ビーマン かぼちゃ ひじき 人参 なし	牛乳 ジューズサンド 豆乳 いなり寿司
18	土	生活発表会				
20	月	強化あわごはん ポークチャップ かぼちゃチーズサラダ コーンスープ 果物	豚肉 チーズ おから 卵 牛乳	米 あわ 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 バター ごま	人参 玉葱 ビーマン にんにく かぼちゃ 胡瓜 コーン缶 キャベツ オレンジ レーズン	牛乳 おからクッキー
21	火	雑穀ごはん さばのカレー焼き ひじきの煮物 豚汁 果物	さば ちくわ 油揚げ 豚肉 チーズ 牛乳	米 雑穀 片栗粉 砂糖 油 パン マヨネーズ	ひじき 人参 にはら 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ りんご	牛乳 チーズトースト
22	水	スープかけごはん 厚揚げの煮付け コールスローサラダ 果物	豚肉 卵 生揚げ 煮干し 牛乳	米 砂糖 油 ごま マヨネーズ	こまつな キャベツ きゅうり コーン缶 なし	牛乳 紅芋チップ かりかり煮干し
23	木	ミートスパゲッティ チーズ 小松菜ツナ和え もずくスープ 果物	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 豆腐 しらす 豆乳	スパゲッティ 油 砂糖 ごま	人参 玉葱 セロリマッシュルーム ビーマン トマト缶 こまつな もずく ねぎ 青のり みかん	豆乳 じゃこおにぎり
24	金	(お誕生会)ふりかけごはん ヒレカツ ブロッコリー パパイアごま 和え 野菜スープ ヨーグルト	豚ヒレ ヨーグルト 卵 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ごま ホットケーキMix 砂糖 バター	ブロッコリー パパイア きゅうり ビーマン キャベツ 人参 玉葱 みかん缶	アンパンマンジュース 誕生ケーキ
25	土	ハヤシライス おくら和え ワカメスープ 果物	牛肉 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 油 ふ	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム缶 オクラ きゅうり わかめ パナナ オレンジ	牛乳 お菓子 パナナ
27	月	黒米ごはん 鶏肉のさっぱり煮 フーイリチ 大根のみそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 卵 油揚げ 牛乳 生クリーム	米 黒米 砂糖 油 車ふ さつま芋 バター	にんにく しょうが 人参 もやし キャベツ ビーマン 大根 わかめ ねぎ みかん	牛乳 スイートポテト
28	火	強化玄米ごはん 魚のゆかり揚げ クレープイリチ 冬 瓜と 小松菜のみそ汁 果物	白身魚 豚肉 ウインナー チーズ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 パン バター	昆布 乾しいたけ こんにゃく 人参 とうがん こまつな 玉葱 ビーマン りんご	牛乳 ピザトースト
29	水	肉みそ丼 おくら和え チンゲン菜スープ 果物	豚ひき肉 卵 牛乳	米 油 砂糖 ふ 小麦粉 黒糖	しょうが 玉葱 人参 しめじ ビーマン オクラ きゅうり チンゲン菜 パナナ	牛乳 ちんすこう
30	木	強化あわごはん 鮭のオーロラソース 焼き 白菜うま煮 じゃが芋みそ汁 果物	さけ 豚肉 油揚げ 豆乳 きな粉 牛乳	米 あわ マヨネーズ 片栗粉 じゃが芋 砂糖 手くず タピオカ	パセリ ばさい 人参 玉葱 チンゲン菜 ねぎ わかめ なし	牛乳 豆乳くずもち
31	金	(ハロウィン)ロールパン かぼちゃシチュー チーズ入り卵焼き ブロッコリーおかか和え 果物	鶏肉 生クリーム 卵 チーズ 豆腐 牛乳	パン じゃが芋 油 マカロニ 黒糖 ホットケーキMix	人参 玉葱 かぼちゃ ひじき ブロッコリー りんご	牛乳 黒糖ソフトクッキー

☆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。