

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	あわごはん チンジャオウロース風炒め 納豆和え かき玉汁 果物	豚肉 納豆 卵 チーズ 牛乳	米 あわ 片栗粉 砂糖 パン	にんじん たまねぎ ビーマン たけのこ しょうが こまつな えのき ねぎ かぼちゃ オレンジ	牛乳 かぼちゃクリームサ ンド	
2	木	強化玄米ごはん 魚のマリネ クープリチー 大根ときのこのみそ汁 果物	白身魚 豚肉 豆腐 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 黒糖 ホットケーキMIX	きゅうり たまねぎ トマト こんぶ しいたけ にんじん こんにやく だいこん えのき ねぎ スイカ	牛乳 黒糖ソフトクッキー	
3	金	チキンカレー じゃこサラダ ラッシー りんご	鶏肉 しらす 牛乳 ヨーグルト 金時豆 あずき	米 じゃが芋 油 小麦粉 はちみつ 押麦 砂糖 黒糖	にんじん たまねぎ セロリ ビーマン キャベツ きゅうり バナナ	ジャムサンド 牛乳	
4	土	わかめうどん 厚揚げのみそ炒め さつま芋のバター煮 バナナ	生揚げ 豚肉 鶏肉 牛乳	うどん 油 砂糖 さつま芋 バター 米	わかめ ねぎ キャベツ にんじん たけのこ ビーマン しいたけ バナナ	牛乳 お菓子 バナナ	
6	月	強化あわごはん チキンマーメレード 煮 ゴーヤーチャンプルー じゃが芋とキャベツのみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 ツナ缶 卵 牛乳	米 あわ 油バター じゃが芋 ごま コーンフレーク	にがり にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ オレンジ	牛乳 コーンフレークおこし	
7	火	(七夕)ゆかりごはん 豆腐ハンバーグ ゆでブロッコリー きんぴらごぼう 七夕そうめん汁 果物	豚ひき肉 豆腐 アイスマルク	米 パン粉 片栗粉 ごま 砂糖 そうめん	ひじき たまねぎ ブロッコリー ごぼう にんじん オクラ スイカ	アイスクリーム 星せんべい	
8	水	強化玄米ごはん さばの梅干し煮 ステーキ胡瓜 千切りイリチー チンゲン菜スープ 果物	さば 豚肉 きな粉 牛乳	米 玄米 砂糖 黒糖 油 ふ パン	うめぼし きゅうり きりぼしだいこん こんぶ にんじん こんにやく チンゲンサイ りんご	牛乳 揚げパン	
9	木	野菜肉そば 厚揚げの煮付け ブロッコリーみそマヨ和え 果物	豚肉 生揚げ さけ 牛乳	沖縄そば 油 マヨネーズ ごま 米	にんじん キャベツ きくらげ ブロッコリー のり バナナ	牛乳 鮭おにぎり	
10	金	強化玄米ごはん きびなごのカレー 揚げ かぼちゃのそぼろ煮 キャベツみそ汁 果物	きびなご 鶏ひき肉 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 バター 小麦粉	かぼちゃ たまねぎ いんげん キャベツ えのき ねぎ オレンジ	牛乳 ブラウニー	
11	土	焼肉丼 もずくの酢の物 ゆし豆腐 果物	豚肉 卵 ゆし豆腐 きな粉 牛乳	米 砂糖 油 ふ バター	にんじん たまねぎ しめじ ビーマン こんにやく もずく きゅうり バナナ オレンジ	牛乳 お菓子 バナナ	
13	月	強化あわごはん ポークチャップ ゴボウサラダ 白菜コーンスープ 果物	豚肉 ツナ缶 牛乳	米 あわ 油 砂糖 マヨネーズ さつま芋 ごま	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく ごぼう きゅうり コーン はくさい オレンジ	牛乳 大学芋	
14	火	雑穀ごはん 鮭のカレー焼き カリカリ胡瓜 人参シリシリ 冬瓜のみそ汁 果物	さけ 卵 牛乳	米 雑穀 片栗粉 油 小麦粉 黒糖 オートミールバター	きゅうり にんじん たまねぎ にら とうがん わかめ ねぎ りんご	牛乳 オートミールクッキー	
15	水	もずく丼 小松菜みそマヨ和え ゆし豆腐 果物	豚ひき肉 卵 ゆし豆腐 ツナ缶 牛乳	米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ ごま そうめん 油	もずく しょうが ビーマン こまつな もやし にんじん ねぎ キャベツ スイカ	牛乳 ソーメンチャンプルー	
16	木	弁 当 会					牛乳 ももマフィン
17	金	ロールパン 魚フライデミグラス風 ソース コールスローサラダ パンパキンスープ 果物	白身魚 牛乳 生クリーム	パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 バター マヨネーズ 米 ごま	キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ セロリ たまねぎ わかめ バナナ	野菜ジュース ワカメおにぎり	
18	土	新 島 ま つ り					
20	月	海 の 日 (休 園)					
21	火	牛丼 おくら和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	牛肉 卵 豆腐 煮干し 牛乳	米 押麦 砂糖 油 さつま芋 ごま	たまねぎ にんじん しめじ しらたき オクラ きゅうり わかめ ねぎ オレンジ	牛乳 さつま芋唐揚げ カリカリ煮干し	
22	水	強化玄米ごはん 鮭のレモンソース 筑前煮 冬瓜と小松菜のみそ汁 果物	さけ 鶏肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 じゃが芋 油 パン バター 黒糖	にんじん れんこん たけのこ ごぼう しいたけ こんにやく いんげん とうがん こまつなりんご	牛乳 黒糖トースト	
23	木	なすのミートスパゲティ チーズ うまっコリー もずくスープ 果物	豚ひき肉 チーズ 豆腐 ツナ缶 豆乳	スパゲッティ 油 マヨネーズ ごま 米 砂糖	たまねぎ にんじん トマト なす しめじ ブロッコリー コーン もずく ねぎ のり スイカ	豆乳 みそおにぎり	
24	金	(お誕生会)ふりかけごはん チキンから揚げ ゆでブロッコリー ポテトサラダ 野菜スープ ヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 砂糖 バター	にんにく ブロッコリー にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ	アンパンマンジュース 誕生ケーキ	
25	土	ハヤシライス ひじきのマヨネーズサラダ チンゲン菜スープ 果物	牛肉 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 ふ マヨネーズ	にんじん たまねぎ セロリ ひじき ブロッコリーマッシュルーム コーン きゅうり チンゲンサイ バナナ	牛乳 お菓子 バナナ	
27	月	中華丼 パンサンスー じゃが芋みそ汁 果物	豚肉 ハム 油揚げ 牛乳	米 片栗粉 春雨 砂糖 ごま 小麦 粉じゃが芋 黒糖	はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし きゅうり わかめ ねぎ スイカ	牛乳 黒糖ちんすこう	
28	火	くふあじゅうしい さばの甘酢焼き ゆし豆腐 果物	豚肉 さば ちくわ ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 ごま パン バター はちみつ	ひじき しいたけ にんじん ねぎ こまつな はくさい りんご	牛乳 レモンラスク	
29	水	冷やし中華 ブロッコリーじゃこ和え ごまかぼちゃ 果物	鶏ささみ 卵 しらす 牛乳	中華めん 油 砂糖 ごま 米	きゅうり ブロッコリー かぼちゃ にんじん バナナ	牛乳 キャロットおにぎり	
30	木	黒米ごはん 豆腐の野菜あんかけ パパイアイリチー イナムドゥチ 果物	豆腐 ツナ缶 豚肉 かまぼこ 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 さつま芋	えのき ビーマン パパイア にんじん ひじき しいたけ こんにやく ねぎ スイカ	牛乳 ふかし芋	
31	金	タコライス 切干大根サラダ もずくスープ 果物	豚ひき肉 チーズ 豆腐 牛乳 ヨーグルト 生クリーム	米 油 砂糖 ごま バター クラッカー	にんにく たまねぎ にんじん レタス トマト きりぼしだいこん きゅうり もずく ねぎ オレンジ	牛乳 ヨーグルトケーキ	

☆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。