

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	金	強化玄米ごはん 魚のマリネ クーブイリチー 大根ときのこのみそ汁 果物	白身魚 豚肉 チーズ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 バター 小麦粉	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 りんご	ヨーゴ チーズサブレ	
2	土	ひじきチャーハン キャベツのゆかり和え ゆし豆腐 果物	豚ひき肉 ゆし豆腐 卵 牛乳	米 押麦 小麦粉 砂糖 油 さつま芋	ひじき にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ ねぎ バナナ レーズン	牛乳 ビヒダス	
4	月	みどりの日 (休園)					
5	火	こどもの日 (休園)					
6	水	振替休日 (休園)					
7	木	カレーライス 切干大根サラダ ワカメスープ 果物	豚肉 卵 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖 ごま ふ ホットケーキMix 油	にんじん たまねぎ セロリ ピーマン きりぼしだいこん きゅうり わかめ りんご	牛乳 小倉ホットケーキ	
8	金	強化玄米ごはん 鮭のレモンソース ゴーヤーひき肉炒め じゃが芋みそ汁 果物	さけ 豚ひき肉 卵 油揚げ 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 じゃが芋 パン バター	にがうり にんじん たまねぎ わかめ ねぎ オレンジ	牛乳 シナモントースト	
9	土	ナポリタンスパゲティ ブロッコリーみそマヨ和え えのきスープ 果物	豚肉 豆腐 牛乳	スパゲッティ 油 マヨネーズ ごま 米	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン マッシュルーム えのき ブロッコリー ねぎ バナナ のり	牛乳 おかかおにぎり	
11	月	あわごはん チンジャオロース風炒め 納豆和え かき玉汁 果物	豚肉 納豆 卵 牛乳	米 あわ 片栗粉 砂糖 小麦粉 バター	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ こまつな えのき ねぎ オレンジ かぼちゃ レーズン	牛乳 かぼちゃとレーズンの ケーキ	
12	火	三枚肉そば コールスローサラダ ごまかぼちゃ 果物	三枚肉 かまぼこ しらす 豆乳	沖縄そば 砂糖 マヨネーズ ごま 米	ねぎ キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ バナナ あおのり	豆乳 じゃこおにぎり	
13	水	お弁当会 (お弁当たのしみだね！)					牛乳 芋天ぷら
14	木	強化玄米ごはん 鮭のオーロラソース 焼き 筑前煮 ほうれん草みそ汁 焼き 卵 ツナ缶 牛乳	さけ 牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 ツナ缶 牛乳	米 玄米 油 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 小麦粉	パセリ にんじん れんこんたけのこ ごぼう しいたけ いんげん えのき ほうれんそう オレンジ もずく	牛乳 もずくのヒラヤーチー	
15	金	黒米ごはん 揚げ出し豆腐 人参シリシリ イナムドゥチ 果物	豆腐 卵 豚肉 かまぼこ きなこ 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 パン バター 砂糖	だいこん にんじん たまねぎ なら しいたけ こんにやく ねぎ りんご	牛乳 きなこトースト	
16	土	肉みそ丼 白菜おかか和え 豆腐とワカメスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米 油 砂糖	しょうが たまねぎ にんじん しめじ ピーマン はくさい わかめ バナナ	牛乳 はちや棒	
18	月	あわごはん 肉豆腐 納豆きゅうり和え ワカメのみそ汁 果物	豚肉 豆腐 納豆 煮干し 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ さつま芋 ごま	はくさい たまねぎ にんじん しらたき えのき ほうれんそう きゅうり わかめ オレンジ	牛乳 さつま芋唐揚げ カリカリ煮干し	
19	火	麦ごはん 豚レパーケチャップ煮 中華風野菜炒め そうめん汁 果物	豚レパー 卵 加糖練乳 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ごま そうめん 小麦粉	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ピーマン ねぎ バナナ	牛乳 マーラーカオ	
20	水	強化玄米ごはん 鮭のカレー焼き 大根そばろ煮 白菜のみそ汁 果物	さけ 鶏ひき肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 パン バター ごま	だいこん にんじん なら はくさい えのき ねぎ りんご	牛乳 ゴマクリームサンド	
21	木	ビビンバ かぼちゃの煮物 豆腐とワカメスープ 果物	豚肉 卵 豆腐 豆乳 きなこ 牛乳	米 砂糖 ごま 油 芋くず タピオカ	もやし こまつな にんにく しょうが かぼちゃ わかめ オレンジ	牛乳 豆乳くずもち	
22	金	(お誕生会)ふりかけごはん 魚フライ デミグラス風ソース ブロッコリー マカロニサラダ 野菜スープヨーグルト	白身魚 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 小麦粉パン粉 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ バター ホットケーキMix	ブロッコリー にんじん きゅうり コーン キャベツ たまねぎ みかん缶	ヨーゴ 誕生会ケーキ	
23	土	肉うどん からしな和え さつま芋のバター煮 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 さけ 牛乳	うどん 油 片栗粉 さつま芋 バター 砂糖 米	たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ ねぎ からしな バナナ のり	牛乳 鮭おにぎり	
25	月	雑穀ごはん 鶏肉のさっぱり煮 パイパイイリチー キャベツみそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 豆腐 きなこ 牛乳	米 雑穀 砂糖 油 バター ごま ホットケーキMIX	にんにく しょうが パパイア にんじん ひじき キャベツ えのき ねぎ オレンジ	牛乳 豆腐ドーナツ	
26	火	強化あわごはん きびなご南蛮漬け 千切りイリチー じゃが芋と白菜のみそ汁 果物	きびなご 豚肉 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 焼きそば	きりぼしだいこん こんぶ にんじん こんにやく はくさい ねぎ バナナ キャベツ ピーマン	牛乳 おやつ焼きそば	
27	水	タコライス ゴボウサラダ もずくスープ 果物	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 豆腐 牛乳	米 油 マヨネーズ パン バター 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん レタス トマト ごぼう きゅうり もずく ねぎ りんご	ヨーゴ レモンラスク	
28	木	お弁当会 (お弁当たのしみだね！)					牛乳 紅芋ちんすこう
29	金	ロールパン かぼちゃシチュー スクランブルエッグ ブロッコリーじゃこ和え 果物	鶏肉 牛乳 卵 チーズ しらす ツナ缶	パン じゃが芋 油 マヨネーズ ごま 砂糖 米	にんじん たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー りんご のり	野菜ジュース みそおにぎり	
30	土	焼肉丼 もずくの酢の物 豆腐と大根のみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 きなこ 牛乳	米 砂糖 油 ふ バター	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン しらたき もずく きゅうり だいこん ねぎ バナナ	牛乳 ふのきなこラスク	

☆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。