



予定献立表



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	水	沖縄そば リョネーズポテト お浸し 果物	豚肉 かまぼこ ベーコン 油揚げ 豆乳	沖縄そば 砂糖 油 じゃが芋 マヨネーズ 米	ねぎ ホウレン草 白菜 人参 ひじき バナナ	豆乳 いなりずし	
2日	木	お弁当会 (お弁当のしみだね!)					保育乳 きな粉クリームサンド
3日	金	(ハーリー)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 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 ミックス粉	大根 人参 玉葱 にら 乾しいたけ こんにゃく ねぎ スイカ	保育乳 ちんぴん	
4日	土	ハヤシライス 切干大根サラダ ワカメスープ 果物	牛肉 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ごま ふ	人参 玉葱 セロリ いんげん マツ シュールーム缶 切干大根 胡 瓜 わかめ バナナ	保育乳 マシュマロサンド	
6日	月	くふあじゅうしい 鮭のチーズ焼き キャベツごま酢和え ゆし豆腐 果物	豚肉 さけ チーズ ゆし豆腐 金時豆	米 押麦 油 砂糖 ごま 黒糖	ひじき 乾しいたけ にんじん ねぎ キャベツ こまつな オレンジ	ぜんざい クラッカー	
7日	火	強化玄米ごはん きびなごのマリネ 千切りイリチー 中華コンスープ 果物	きびなご 豚肉 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 オートミール 黒糖	胡瓜 玉葱 トマト 切干大根 昆布 人参 コーン缶 こまつな しめじ こんにゃく スイカ	保育乳 オートミールクッキー	
8日	水	チキンカレー ひじきの中華和え チンゲン菜スープ 果物	鶏肉 ハム ツナ缶 チーズ 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 ごま ふ パン マヨネーズ	人参 玉葱 ブロッコリー セロリ マッシュルーム缶 ひじき 胡瓜 もやし チンゲン菜 バナナ	保育乳 ツナコーンパン	
9日	木	強化玄米ごはん 魚のケチャップ煮 糸こんにゃくの野菜炒め 冬瓜のみそ汁 果物	キング 豚肉 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 小麦粉 バター 砂糖	キャベツ 人参 玉葱 にら こんにゃく 冬瓜 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 パウンドケーキ	
10日	金	なすのミートスパゲティー チーズ 小松菜じゃこ和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ しらす 豆腐 ツナ缶 豆乳	スパゲティ 油 米 砂糖	人参 玉葱 乾しいたけ なす しめじ トマト缶 こまつな もやし あ おさ のり スイカ	豆乳 みそおにぎり	
11日	土	ひじきチャーハン ブロッコリーサラダ 白菜みそ汁 果物	豚ひき肉 ベーコン 豆腐 牛乳	米 押麦 マヨネーズ さつま芋	ひじき 人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー マッシュルーム缶 コー ン缶 白菜 ねぎ バナナ	保育乳 ふかし芋	
13日	月	牛丼 コールスローサラダ なすのみそ汁 果物	牛肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 マヨネーズ さつま芋 ごま	玉葱 人参 しめじ 白滝 キャベツ 胡瓜 コーン缶 なす ねぎ オレンジ	保育乳 ごまあげ団子	
14日	火	あわごはん 鮭のみそ焼き おくら納豆 けんちん汁 果物	さけ 納豆 豚肉 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 ごま 油 ホットケーキMix	おくら のり 人参 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ かぼちゃ スイカ	保育乳 かぼちゃホットケーキ	
15日	水	麦ごはん レバーフライ ゆでブロッコリー クープイリチー チンゲン菜かき玉汁 果物	豚レバー 豚肉 卵 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 うどん	ブロッコリー 昆布 乾しいたけ 人参 こんにゃく チンゲン菜 キャベツ ピーマン バナナ	保育乳 おやつ焼きうどん	
16日	木	強化玄米ごはん さばのカレー焼き ゴーヤーチャンプルー じゃが芋みそ汁 果物	さば 豆腐 ツナ缶 卵 油揚げ 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 じゃが芋パン バター 砂糖	にがうり 人参 玉葱 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 シナモントースト	
17日	金	強化あわごはん マーボーへちま マカロニサラダ キャベツスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 卵 牛乳	米 あわ 砂糖油 片栗粉 マカロニ マヨネーズ小麦粉	へちま 人参 長ねぎ 胡瓜 コーン缶 キャベツ えのき スイカ	保育乳 ブレンダーナッツ	
18日	土	ケチャップライス ゴボウサラダ ホウレン草スープ 果物	鶏肉 ツナ缶 豆腐 牛乳	米 油 マヨネーズ パン	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム缶 ごぼう 胡瓜 ホウレン草 バナナ	保育乳 ぶどうパン	
20日	月	強化あわごはん 豚肉の生姜焼き スライストマト パパイアイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	豚肉 ツナ缶 豆腐 きな粉 牛乳	米 あわ 油 芋くず 黒糖	トマト パパイア 人参 ひじき こまつな 長ねぎ オレンジ	保育乳 くずもち	
21日	火	雑穀ごはん かぼちゃシチュー 厚揚げの煮付け ブロッコリーおおか和え 果物	鶏肉 牛乳 生クリーム 厚揚げ	米 雑穀 パター じゃが芋 パン 砂糖	人参 玉葱 かぼちゃ セロリ いんげん ブロッコリー スイカ	保育乳 レモンラスク	
22日	水	カンダバーじゅうしい きびなご唐揚げ ナムル ゆし豆腐 果物	豚肉 油揚げ きびなご ゆし豆腐 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ごま 小麦粉 さつま芋	人参 乾しいたけ えのき カズラ もやし こまつな 赤ピーマン ねぎ バナナ	保育乳 芋蒸しカステラ	
23日	木	慰霊の日 (休園)					
24日	金	(お誕生会)あわごはん きのこハン バーグ ブロッコリー ポテトサラダ ミネステローネ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	米 あわ パン粉 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ マカロニ	玉葱 しめじ ブロッコリー 人参 胡瓜 トマト缶 キャベツ	保育乳 誕生ケーキ	
25日	土	沖縄風焼きそば からしな和え ワカメスープ 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 さけ 牛乳	沖縄そば 油 ふ 米	人参 キャベツ もやし ピーマン 乾しいたけ からしな わかめ のり バナナ	保育乳 鮭おにぎり	
27日	月	お弁当会 (お弁当のしみだね!)					第4研修
28日	火	強化玄米ごはん 魚天ぷら 三色きんぴらごぼう 冬瓜カレー風みそ汁 果物	キング 脱脂粉乳 卵 チーズ 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 ごま じゃが芋 ホットケーキMix	青のり ごぼう にんじん ピーマン 冬瓜 玉葱 ねぎ バナナ	保育乳 チーズスコーン	
29日	水	ピピンバ ごまかぼちゃ キャベツのみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま 油 パン バター ジャム	もやし こまつな かぼちゃ キャベツ ねぎ スイカ	保育乳 ジャムサンド	
30日	木	強化あわごはん 鮭の香味焼き 厚揚げのみそ炒め チンゲン菜スープ 果物	さけ 厚揚げ 豚肉 卵 ベーコン 牛乳	米 あわ 油 砂糖 ふ 小麦粉	キャベツ 人参 たけのこ ピーマン チンゲン菜 ねぎ オレンジ	保育乳 人参ヒラヤーチー	

☆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。

