

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	木	玄米ごはん さばのレモンソース ゴーヤーひき肉炒め 大根のみそ汁 果物	さば 豚ひき肉 卵 油揚げ チーズ	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 そうめん	苦瓜 人参 玉葱 大根 わかめ ねぎ 胡瓜 果物	冷やしラーメン チーズ	
2	金	夏野菜のカレー ジャコサラダ ワカメスープ 果物	豚肉 しらす おから 卵 牛乳	米 押麦 油 ふ じやが芋 小麦粉 砂糖 パターごま	人参 玉葱 かぼちゃ なす キャベツ 胡瓜 ビーマン わかめ 果物 レーズン	保育乳 おからクッキー	
3	土	ソース焼きそば 胡瓜梅あえ ゆし豆腐 果物	豚肉 ゆし豆腐 牛乳	焼きそば 油 米 ごま	人参 玉葱 キャベツ もやし ピーマン 乾しいたけ 胡瓜 ねぎ わかめ 果物	保育乳 ワカメおにぎり	
5	月	あわごはん チキンマーレード煮 春雨炒め へちまと豆腐のみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 牛乳	米 あわ 油 春雨 さつま芋 小麦粉	キャベツ 人参 もやし ビーマン へちま 果物	保育乳 芋天ぷら	
6	火	カレーピラフ 鮭のキャロット焼き ブロッコリーおから和え アーサ汁 果物	鶏肉 さけ 豆腐 牛乳	米 油 マヨネーズ ごま パター コーンフレーク	人参 玉葱 ビーマン ブロッコリー あおさ 果物	保育乳 コーンフレークおこし	
7	水	三色丼 ナムル 白菜みそ汁 果物	豚ひき肉 卵 豆腐 ウインナー 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま パン マヨネーズ	人参 いんげん もやし こまつな ピーマン 白菜 ねぎ 胡瓜 果物	保育乳 ホットドック	
8	木	玄米ごはん パパイアイリチー 魚のマリネ 冬瓜と小松菜のみそ汁 果物	白身魚 豚肉 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 パター オートミール 小麦粉	胡瓜 玉葱 トマト パパイア 人参 ひじき 冬瓜 こまつな 果物	保育乳 オートミールケーキ	
9	金	冷やし中華 人参とピーマンのじゃこ 炒め さつま芋のパター煮 果物	鶏ささみ 卵 しらす さけ 豆乳	中華めん 油 砂糖 さつま芋 パター 米	胡瓜 人参 ビーマン コーン缶 のり 果物	豆乳 鮭おにぎり	
10	土	ひじきチャーハン ブロッコリーのお かか和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚ひき肉 豆腐 豆乳 牛乳	米 押麦 砂糖 油	ひじき 人参 玉葱 ビーマン ブロッコリー わかめ ねぎ かぼちゃ 果物	保育乳 かぼちゃ米粉蒸しパ ン	
12	月	振替休日(休園)					
13	火	牛丼 おくら納豆 キャベツみそ汁 果物	牛肉 卵 納豆 煮干し 牛乳	米 押麦 砂糖 油 さつま芋 ごま	玉葱 人参 しめじ オクラ 白滝 キャベツ えのき ねぎ 果物	保育乳 さつま芋から揚げ かりかり煮干し	
14	水	玄米ごはん さばのみそ煮 筑前煮 テンゲン菜スープ 果物	さば 鶏肉 豆腐 牛乳	米 玄米 砂糖 じやが芋 油 パン パター	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 テンゲン菜 果物	保育乳 レモンラスク	
15	木	沖縄そば ゴーヤーチップス甘辛だ れ かぼちゃチーズサラダ 果物	豚肉 かまぼこ 卵 チーズ ツナ缶 豆乳	沖縄そば 砂糖 油 片栗粉 ごま じやが芋 マヨネーズ 米	ねぎ 苦瓜 かぼちゃ 胡瓜 のり 果物	豆乳 みそおにぎり	
16	金	くふあじゅうしい 鮭の甘酢焼き 小松菜お浸し ゆし豆腐 果物	豚肉 さけ 卵 ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 黒糖	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ こまつな 白菜 果物	保育乳 手作りタンナフア クルー	
17	土	旧盆のためお弁当協力 					保育乳 せんべい
19	月	あわごはん 肉じゃが パパイアごま和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 豆腐 牛乳	米 あわ 油 じゃが芋 砂糖 ごま パン	人参 玉葱 乾しいたけ 白滝 いんげん パパイア 胡瓜 ピーマン わかめ ねぎ 果物	保育乳 マシュマロサンド	
20	火	お弁当会  					保育乳 ほうれん草お好み焼 き
21	水	あわごはん マーボーなす ハンサンスー かき玉汁 果物	豚ひき肉 豆腐 ハム 卵 牛乳	米 あわ 油 春雨 砂糖 ごま 片栗粉 パン パター	なす 人参 ビーマン 長ねぎ もやし 胡瓜 えのき ねぎ 果物	保育乳 ココアトースト	
22	木	雑穀ごはん 豆腐の野菜あんかけ きんぴらごぼう レバーのおつゆ 果物	豆腐 豚レバー 豚肉	米 雑穀 片栗粉 油 ごま 砂糖	えのき ビーマン ごぼう 人参 大根 には にんにく 果物	アイスクリーム クラッカー	
23	金	ドライカレー ブロッコリーじゃこ和え ほうれん草スープ 果物	豚ひき肉 しらす 豆腐 卵 牛乳	米 押麦 ごま 砂糖 小麦粉 パター	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 ほうれん草 果物	保育乳 ごまクッキー	
24	土	豚丼 切干大根サラダ 冬瓜のみそ汁 果物	豚肉 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 油 パン	玉葱 人参 しめじ 白滝 切干大根 胡瓜 冬瓜 わかめ ねぎ 果物	保育乳 黒糖トースト	
26	月	黒米ごはん 鶏肉ごま風味焼き ゆでブロッコリー パパイアイリチー 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 卵 豆腐 きな粉 牛乳	米 黒米 砂糖 ごま 油 パター ホットケーキMix	ブロッコリー 人参 パパイア 冬瓜 わかめ ねぎ 果物	保育乳 豆腐ドーナツ	
27	火	玄米ごはん 鮭のみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 春雨スープ 果物	さけ 鶏ひき肉 ヨーグルト	米 玄米 砂糖 ごま 油 片栗粉 春雨 コーンフレーク	かぼちゃ 玉葱 いんげん 白菜 わかめ 果物 みかん缶 パイン缶	フルーツヨーグルト クラッカー	
28	水	ピピンバ 粉ふき芋 なすのみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 きな粉 牛乳	米 砂糖 ごま 油 じゃが芋 芋くず 黒糖	もやし こまつな パセリ なす ねぎ 果物	保育乳 くずもち	
29	木	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 ミネステローネ 果物	白身魚 ベーコン 油揚げ 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 マヨネーズ マカロニ 米	キャベツ 胡瓜 コーン缶 人参 玉葱 トマト缶 ひじき 果物	保育乳 ひじきおにぎり	
30	金	(お誕生会)ふりかけごはん きのこ ハンバーグ ブロッコリー マカロニサ ラダ 野菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 パン粉 片栗粉 マカロニ 砂糖 マヨネーズ ホットケーキMix	玉葱 しめじ ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン缶 セロリ キャベツ かぼちゃ	保育乳 誕生ケーキ	
31	土	お弁当協力 (南風原町主催の講演会へ参加のため)					

☆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。