



こんだてひょう



いずみのもり保育園

栄養士 仲本京子

日	曜日	昼食	おやつ	日	曜日	昼食	おやつ
1	水	三色丼 カリカリ胡瓜 チンゲン菜すまし汁	ゴマ菓子 牛乳	16	木	お弁当会	胚芽ビスケット 牛乳
2	木	玄米ご飯 鶏汁 南瓜カレーサラダ 梨	シリアル ヨーグルト	17	金	ごぼうご飯 さんまの梅しそ ナムル 中華スープ オレンジ	たこ焼き風 牛乳
3	金	麦ごはん ワカサギフライ 昆布イリチー ほうれん草みそ汁 りんご	人参蒸しパン フルーツ豆乳	18	土	豚丼 ツナサラダ アーサ汁 みかん缶	スナックパン 牛乳
4	土	煮込みうどん 大根サラダ ブルーン	米菓 牛乳	20	月	敬老の日	
6	月	あわごはん 魚キャロット焼 野菜ソテー 冬瓜すまし汁 パイン	玉子サンド りんご豆乳	21	火	あわごはん すき焼き風煮 大根あえ物 じゃが芋みそ汁 オレンジ	ごま塩おにぎり 牛乳
7	火	五穀ごはん 鶏肉レモンバター 春雨中華炒め ニラ玉スープ 桃缶	元気ヨーグルト じゃが芋もち	22	水	五穀ごはん 八宝菜 南瓜コロケ もずくみそ汁 白桃缶	オートミール クッキー 牛乳
8	水	玄米ごはん メンチカツ ひじき炒め煮 さつま芋みそ汁 メロン	のり巻き ミロ豆乳	23	木	秋分の日	
9	木	麦ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーごま酢あえ 白菜みそ汁 りんご	おからクッキー 牛乳	24	金	玄米ごはん 鮭クリームソース ほうれん草ソテー 里芋みそ汁 梨	スフレチーズ ケーキ 牛乳
10	金	沖縄そば もやししらすの和え物 梨	豆乳くずもち ヤクルト	25	土	麦ごはん トマトシチュー ハムサラダ バナナ	さつま芋チップス 牛乳
11	土	もずく丼 大豆サラダ ナスのなめこ汁 バナナ	どらやき 牛乳	27	月	あわごはん トマト豚肉みそ炒め 金平ごぼう 白菜豆乳スープ 黄桃缶	鮭おにぎり フルーツ豆乳
13	月	カレーライス ツナサラダ 白菜スープ りんご	チンビン 牛乳	28	火	五穀ごはん 魚唐揚げ ひじきと豆腐サラダ 大根のみそ汁 ブルーン	シナモンラスク ヤクルト
14	火	麦ごはん 豚生姜焼き コールスローサラダ ほうれん草みそ汁 ゴールドキュウイ	おかかおにぎり フルーツ豆乳	29	水	玄米ごはん 豆腐ハンバーグ チーズポテト ごまあえ えのきすまし汁 りんご	フルーツ ヨーグルトブラン
15	水	あわごはん チキンと茄子のイタリアン カリカリ胡瓜 大根スープ プルーン	ぶどうゼリー ヤクルト	30	木	食パン タンドリーチキン ブロッコリーツナサラダ オニオンスープ ゴールドキュウイ	ごませんべい ジョア

※材料その他の都合により献立を変更する事があります。ご了承ください。