



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	木	五穀ごはん 鶏肉と冬瓜の煮付け チーズ竹輪 なめこ汁 オレンジ	ステックパン 牛乳	16	金	麦ごはん 八宝菜 南瓜餃子 へちま卵スープ 桃缶	おからクッキー 牛乳
2	金	麦ごはん 茄子と豚肉の味噌煮 南瓜カレーサラダ 大根すまし汁 桃缶	フルーツ ヨーグルト ウエハース	17	土	豚丼 ツナサラダ アーサ汁 バナナ	クリームパン 牛乳
3	土	玄米ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーごま酢あえ 白菜みそ汁 バナナ	タンナファ クルー 牛乳	19	月	あわごはん ピーマン入り肉団子スープ アスパラ納豆あえ オレンジ	ホットケーキ りんご豆乳
5	月	あわごはん 青椒肉絲 トウモロコシかき揚 ゆし豆腐 スイカ	豆乳くずもち 牛乳	20	火	麦ごはん 鶏唐の黒酢あんかけ ブロッコリー白和え 大根みそ汁 りんご	じゃが芋 ガレット 牛乳
6	火	五穀ごはん 揚げ出し豆腐 人参しりしりー イナムドチ パイン缶	焼き芋 牛乳	21	水	夏野菜カレー オクラの納豆あえ もずく汁 ぶどう	鮭おにぎり 豆乳
7	水	いなり寿司 七タソウメン かき揚 胡麻ドレあえ ぶどう	星食べよ しそジュース	22 ・ 23	木 ・ 金	海 の 日 ・ スポーツ の 日	
8	木	麦ごはん 鯖味噌煮 昆布イリチー モーイゆずドレッシング パクチョイみそ汁 りんご	ソフル ウエハース	24	土	お弁当	せんべい 牛乳
9	金	玄米ごはん レバーフライ ひじき炒め煮 じゃが芋みそ汁 メロン	ツナサンド 牛乳	26	月	玄米ごはん トマトと豚肉のみそ炒め ポテトごぼうサラダ 豆乳スープ りんご	フライドポテト 牛乳
10	土	もずく丼 大豆サラダ 茄子なめこ汁 バナナ	どら焼き 牛乳	27	火	焼きそば なます 中華風コーンスープ オレンジ	昆布おにぎり 豆乳
12	月	タコライス キャベツツナサラダ 豆腐のすまし汁 バナナ	玉子サンド 牛乳	28	水	あわごはん 豆腐の松風焼き じゃが芋の炒め煮 冬瓜みそ汁 りんご	くずもち 牛乳
13	火	あわごはん 豚生姜焼き ゴーヤーチャンプルー えのきみそ汁 オレンジ	田芋コロッケ 牛乳	29	木	五穀ごはん 鶏肉のさっぱり煮 春雨中華風炒め ニラ玉汁 スイカ	ぜんざい 牛乳
14	水	沖縄そば もやしとしらすの和え物 パイン	ジュウシー 豆乳	30	金	麦ごはん 赤魚から揚げ ブロッコリーサラダ 白菜みそ汁 みかん缶	ガーリック トースト ヤクルト
15	木	五穀ごはん 鮭ごまみそマヨネーズ 白菜チャプチェ 大根みそ汁 バナナ	プリン 牛乳	31	土	トマトシチュー ハムサラダ コンソメスープ バナナ	米菓 牛乳

※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。