



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	火	カレーライス (玄米 ミネラルふりかけ) ブロッコリー白和え 大根スープ オレンジ	元気ヨーグルト はちやぐみ	16	水	玄米 ミネラルふりかけ 鮭ポテマヨ焼き キャベツのごま和え ごぼうのみそ汁 オレンジ	肉まん 牛乳
2	水	玄米 ミネラルふりかけ 魚のピカタ ピーマン炒め 納豆 茄子のみそ汁 りんご	じゃこ梅 おにぎり 豆乳	17	木	玄米 ミネラルふりかけ おでん 胡瓜の梅かつお和え 桃缶	焼き芋 牛乳
3	木	五目寿司 かき揚げ 大根の金平 あさり汁(ミネラルふりかけ 入り) いちご	ひなあられ カルピス	18	金	沖縄そば (ミネラルふりかけ入り) なます りんご	いなり寿司 豆乳
4	金	玄米 ミネラルふりかけ 鶏照り焼き黒酢あんかけ ポテトブロッコリーサラダ 大根みそ汁 プルーン	オートミール クッキー 牛乳	19	土	卒園式	
5	土	玄米 ミネラルふりかけ 豆乳シチュー もやしゆず醤油 みかん缶	あんぱん 牛乳	22	火	玄米 ミネラルふりかけ チキンハニーマスタード 麩チャンプルー コンソメスープ キュウイ	ウムくじ アンダギー 牛乳
7	月	玄米 ミネラルふりかけ サバの生姜煮 人参しりしりー キャベツのみそ汁 桃缶	芋天ぷら 牛乳	23	水	玄米 ミネラルふりかけ 八宝菜 納豆みそ 中華スープ プルーン	オートミール ぜんざい 牛乳
8	火	玄米 ミネラルふりかけ ピピンパ シュウマイ かき玉汁 パイン缶	味噌おにぎり 豆乳	24	木	モズク丼 (玄米 ミネラルふりかけ) 南瓜じゃこがらめ 白菜のみそ汁 オレンジ	チンビン 牛乳
9	水	玄米 ミネラルふりかけ ごぼうつくね からし菜チャンプルー もずくのみそ汁 りんご	ジャムサンド 牛乳	25	金	玄米 ミネラルふりかけ さんまのかば焼き 野菜炒め ゆし豆腐 パナナ	シフォン ケーキ 牛乳
10	木	お弁当会	たこ焼き風 牛乳	26	土	タコライス (玄米 ミネラルふりかけ) ほうれん草サラダ セロリのスープ りんご	タンナファ クルー 豆乳
11	金	玄米 ミネラルふりかけ ワカサギフリッター キャベツの和え物 オニオンスープ たんかん	わかめ おにぎり ミロ豆乳	28	月	玄米 ミネラルふりかけ 豚の生姜焼き 野菜チャンプルー 豆腐のすまし汁 みかん缶	ヨーグルト スコーン 牛乳
12	土	牛丼 ミネラルふりかけ ほうれん草とコーンと和え物 なめこ汁 パナナ	ごませんべい 牛乳	29	火	ミートスパゲティー ひじき豆腐サラダ 豆腐のすまし汁(ミネラルふ りかけ入り) フルーツ	鮭おにぎり 豆乳
14	月	玄米 ミネラルふりかけ グルクンのから揚げ 昆布イリチー 白菜みそ汁 りんご	豆乳 ホットケーキ 牛乳	30	水	玄米 ミネラルふりかけ 麻婆豆腐 大根サラダ えのみそ汁 パナナ	スナックパン 牛乳
15	火	玄米 ミネラルふりかけ 豚肉マーメレード煮 春雨中華炒め 麩とわかめ清汁 キュウイ	ぶどうゼリー 牛乳 ビスケット	31	木	新年度準備	

※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。