



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 | 月 | 玄米ごはん 鯖味噌煮 野菜炒め 冬瓜すまし汁 みかん | 牛乳くずもち フルーツ豆乳 | 16 | 火 | ガパオライス もずく酢 豆腐のすまし汁 パナナ | 紅芋 きな粉団子 牛乳 |
| 2 | 火 | 玄米ごはん 鶏肉さっぱり煮 昆布イリチー 青菜みそ汁 オレンジ | ミックスサンド 豆乳 | 17 | 水 | 玄米ごはん 鮭クリームソース ほうれん草きのこソテー 里芋みそ汁 梨 | アメリカン ドッグ 豆乳 |
| 3 | 水 | 文化の日 | | 18 | 木 | 玄米ごはん チキンチャップ ひじきと豆腐サラダ 茄子のみそ汁 ぶどう | プリン ごませんべい 牛乳 |
| 4 | 木 | 煮込みうどん なます りんご | おにぎり 牛乳 | 19 | 金 | 玄米ごはん 豚肉マーマレード焼き 野菜炒め 茄子のみそ汁 パイン | ふりかけ おにぎり 豆乳 |
| 5 | 金 | 玄米ごはん チキンゴマ照り焼き 春雨中華サラダ じゃが芋みそ汁 梨 | チーズ マフィン 牛乳 | 20 | 土 | 三色丼 カリカリ胡瓜 アーサ汁 パナナ | クリームパン 牛乳 |
| 6 | 土 | タコライス 大豆サラダ かき卵汁 みかん | バナナ 牛乳 | 22 | 月 | 中華丼 カボチャカレーサラダ 豆腐のみそ汁 りんご | ヨーグルト スコーン 牛乳 |
| 8 | 月 | もずく丼 じゃが芋じゃこがらめ 大根みそ汁 りんご | たまごサンド 牛乳 | 23 | 火 | 勤労感謝の日 | |
| 9 | 火 | 玄米ごはん さんまのかば焼き 切り干し大根煮 豆腐のすまし汁 柿 | ソフール 小魚ナッツ | 24 | 水 | 玄米ごはん スタッドオムレツ 鶏肉と里芋煮物 白菜すまし汁 みかん | カップ ヤクルト せんべい |
| 10 | 水 | 玄米ごはん おでん 麩のなめこ汁 梨 | 鮭おにぎり 牛乳 | 25 | 木 | 沖縄そば 大根なます りんご | いなり寿司 豆乳 |
| 11 | 木 | 玄米ごはん 麻婆茄子 白菜とツナのゆずポン 卵えのき清汁 桃缶 | 焼き芋 ヤクルト | 26 | 金 | 玄米ごはん 魚のから揚げ ひじき炒り煮 じゃが芋みそ汁 柿 | スフレ チーズケーキ 牛乳 |
| 12 | 金 | お弁当会 | | 27 | 土 | 豆乳シチュー キャベツスープ 梨 | 野菜かりんとう 牛乳 |
| 13 | 土 | 牛丼 ほうれん草の和え物 大根みそ汁 パナナ | ビスケット 牛乳 | 29 | 月 | 玄米ごはん 鶏レモンバターソース 春雨中華炒め ニラ玉スープ 桃缶 | フルーツ ヨーグルト |
| 15 | 月 | 玄米ごはん 魚のバター焼き 麩チャンプルー じゃが芋みそ汁 みかん | ヒラヤチー 牛乳 | 30 | 火 | 玄米ごはん 魚フライタルタルソース 金平ごぼう 青菜すまし汁 オレンジ | 塩おにぎり 豆乳 |

※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。