



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	金	あわごはん 煮付け すり身揚げ 白菜みそ汁 柿	ゴマ菓子 牛乳	16	土	鮭雑炊 大豆サラダ ゆし豆腐 一口ゼリー	タンナファクルー 牛乳
2	土	五穀ごはん 麻婆春雨 大根サラダ えのきみそ汁 パナナ	ふりかけおにぎり 牛乳	18	月	五穀ごはん チキンゴマ照り焼き 麩チャンブルー 里芋みそ汁 オレンジ	昆布おにぎり 豆乳
4	月	玄米ごはん 鶏の唐揚げ 昆布イリチー キャベツみそ汁 オレンジ	ホットケーキ 豆乳	19	火	玄米ごはん 豆腐ナゲット ブロッコリーサラダ ポタージュスープ りんご	ぜんざい 牛乳
5	火	食パン チキンマカロニグラタン わかめサラダ コンソメスープ 梨	枝豆ごはん おにぎり りんご豆乳	20	水	麦ごはん おでん 納豆みそ モズクみそ汁 パイン缶	ソフル ウエハース
6	水	あわごはん 青椒肉絲 南瓜サラダ 中華コーンスープ りんご	いちごゼリー 黒ゴマクッパカー	21	木	お弁当会	肉まん 牛乳
7	木	五穀ごはん 豆腐の松風焼き 肉じゃが アーサ汁 リンゴ	くずもち 牛乳	22	金	カレーライス ほうれん草の白和え 大根スープ 梨	シフォンケーキ 牛乳
8	金	玄米ご飯 さば味噌煮 ブロッコリーサラダ 大根みそ汁 メロン	チヂミ フルーツ豆乳	23	土	親子丼 トマトわかめ和風サラダ じゃが芋みそ汁 桃缶	スナックパン 牛乳
9	土	中華丼 胡瓜のごま酢あえ アーサ汁 青切みかん	メロンパン 牛乳	25	月	五穀ごはん キス天ぷら ひじき炒り煮 キャベツみそ汁 ぶどう	焼き芋 牛乳
11	月	むぎごはん 魚と野菜の甘酢あんかけ 納豆おろしあえ ソーメンすまし汁 りんご	ツナサンド ヤクルト	26	火	三色丼 もずく酢 茄子みそ汁 梨	アガラサー 牛乳
12	火	五穀ごはん 豆腐ステーキ肉みそ ポテトサラダ 白菜のなめこ汁 桃缶	大学芋 牛乳	27	水	沖縄そば 大根サラダ りんご	いなり寿司 ミロ豆乳
13	水	あわごはん グルクン唐揚げ キャベツソテー えのきみそ汁 ぶどう	青菜しらす おにぎり 豆乳	28	木	玄米ごはん 厚揚げじゃが芋あんかけ 野菜炒め 白菜すまし汁 オレンジ	じゃこせんべい 元気ヨーグルト
14	木	あわごはん 野菜のかき揚げ 大根金平 豆腐のすまし汁 プルーン	チーズ蒸しパン 牛乳	29	金	五穀ごはん 南瓜シチュー ツナサラダ ほうれん草のスープ ぶどう	ハロウィンクッキー 牛乳
15	金	ミートスパゲッティ ほうれん草コーンの和え物 豆乳スープ 梨	ひじきおにぎり 豆乳	30	土	麦ごはん 麻婆豆腐 ハムサラダ 春雨スープ プルーン	わかめおにぎり フルーツ豆乳

※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。