



# 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
新年あけましておめでとうございます。				18	火	玄米ごはん 鶏唐の黒酢あんかけ ブロッコリーのごま和え 大根みそ汁 桃缶	肉まん 牛乳
4	火	豆乳シチュー 大根サラダ みかん	わかめおにぎり 豆乳	19	水	沖縄そば 大根サラダ りんご	いなり寿司 豆乳
5	水	玄米ごはん ハンバーグ アスパラソテー 芋甘煮 えのき清汁 りんご	豆乳 ホットケーキ 牛乳	20	木	お弁当会	ごませんべい 気になる野菜 ジュース
6	木	玄米ごはん 煮付け 納豆 白菜みそ汁 プルーン	ジャムサンド 牛乳	21	金	玄米ごはん サバの味噌煮 切り干し大根煮 豆腐すまし汁 みかん	田芋コロケ 牛乳
7	金	七草ご飯 さんまの蒲焼 人参シリシリ 大根みそ汁 りんご	マリー ビスケット 飲むヨーグルト	22	土	三色丼 カリカリ胡瓜 大根なめこ汁 りんご	どら焼き 牛乳
8	土	親子丼 もずく酢 茄子みそ汁 バナナ	スナックパン 牛乳	24	月	玄米ごはん 春菊天ぷら 春雨中華炒め コーンスープ りんご	ふりかけ おにぎり 牛乳
10	月	成人の日		25	火	玄米ごはん 鶏肉ゴマ焼き 麩チャンプルー 椎茸みそ汁 プルーン	ソフール さつま芋 チップス
11	火	きのこスパゲッティー ほうれん草ごま和え 卵わかめスープ りんご	鮭おにぎり 豆乳	26	水	中華丼 納豆おろしあえ わかめスープ みかん	ごま塩 おにぎり 牛乳
12	水	玄米ごはん 赤魚のトマトソース ブロッコリーソテー キャベツみそ汁 ぶどう	やき芋 牛乳	27	木	玄米ごはん 肉豆腐 ブロッコリー味噌マヨあえ じゃが芋みそ汁 キュウイフルーツ	くずもち 牛乳
13	木	玄米ごはん 豆腐ナゲット ひじき煮 青菜すまし汁 みかん	メロンパン ヤクルト	28	金	玄米ごはん 魚のカレームニエル キャベツツナサラダ ポタージュースープ ぶどう	チーズケーキ 牛乳
14	金	キーマカレー ほうれん草磯あえ 大根スープ たんかん	ムーチー 牛乳	29	土	お弁当	薄焼き せんべい 牛乳
15	土	煮込みうどん わかめ入り玉子焼き キュウイフルーツ	バナナ 牛乳	31	月	玄米ごはん 豚生姜焼き キャベツソテー もずくみそ汁 パイン缶	プリン ウエハース
17	月	もずく丼 南瓜のじゃこがらめ 白菜みそ汁 たんかん	青菜おにぎり 豆乳				