



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	チキンカレー(大豆入り) ブロッコリーツナサラダ 大根スープ フルーツヨーグルト	カスタードプリン せんべい 牛乳	16	土	親子丼(ミネラルふりかけ) もやしとしらす和え物 豆腐の味噌汁 りんご	スナックパン 牛乳
2	土	三色丼(ミネラルふりかけ) オクラ納豆あえ アーサ汁 オレンジ	バナナ 牛乳	18	月	玄米ごはん ミネラルふりかけ 厚揚げおろし煮 白滝チャブ チェ わかめすまし汁 オレンジ	ヨーグルト スコーン 牛乳
4	月	玄米ごはん ミネラルふりかけ 麻婆春雨 大根サラダ えのきみそ汁 パイン缶	かりんとう 豆乳	19	火	食パン エビグラタン 大根サラダ コンソメスープ ぶどう	ひじきおにぎり 豆乳
5	火	玄米ごはん ミネラルふりかけ 焼肉 キャベツソテー 大根みそ汁 いちご	ふりかけおにぎり 豆乳	20	水	玄米ごはん ミネラルふりかけ 豚の生姜焼き コブサラダ 里芋みそ汁 パイン缶	アメリカンドック 豆乳
6	水	玄米ごはん ミネラルふりかけ もずく天ぷら 人參シリシリー イナムドチ 桃缶	豆乳くずもち 牛乳	21	木	玄米ごはん ミネラルふりかけ うじら豆腐 大根の金平風 じゃが芋みそ汁 フルーツ	ゴマ菓子 牛乳
7	木	玄米ごはん ミネラルふりかけ 魚のムニエル 冬瓜そぼろ煮 ほうれん草みそ汁 ぶどう	じゃが芋ガレット 豆乳	22	金	玄米ごはん ミネラルふりかけ 豆乳南瓜シチュー 白菜梅おかかあえ もずく汁 りんご	シフォンケーキ 牛乳
8	金	玄米ごはん ミネラルふりかけ チーズハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソメスープりんご	フルーツ ヨーグルトブラン	23	土	玄米ごはん ミネラルふりかけ 豚汁 シラス卵焼き オレンジ	タンナファクラー 牛乳
9	土	鮭雑炊 ミネラルふりかけ 豆腐チャンプルー 麩のすまし汁 パナナ	ゴマせんべい 牛乳	25	月	玄米ごはん ミネラルふりかけ アジフライ ひじき炒り煮 大根みそ汁 りんご	おからクッキー 牛乳
11	月	玄米ごはん ミネラルふりかけ きすの天ぷら 金平ごぼう もずく汁 オレンジ	紅芋きな粉団子 牛乳	26	火	玄米ごはん ミネラルふりかけ 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリー白和え 麩となめこみそ汁 ぶどう	サーター アンダギー 豆乳
12	火	玄米ごはん ミネラルふりかけ 肉じゃが ミモザサラダ 白菜みそ汁 りんご	チーズ ホットケーキ 牛乳	27	水	ビビンバ ミネラルふりかけ 大豆サラダ ポタージュスープ パナナ	ソファール ビスケット
13	水	玄米ごはん ミネラルふりかけ 豆腐松風焼き ポテトサラダ パクチオイみそ汁 いちご	ツナサンド 牛乳	28	木	玄米ごはん ミネラルふりかけ サバの味噌煮 野菜炒め 冬瓜スープ 桃缶	ごま塩おにぎり 豆乳
14	木	お弁当会	焼き芋 ジョア	29	金	昭和の日	
15	金	沖縄そば(ミネラルふりかけ) ブロッコリーツナサラダ 桃缶	ジュウシー おにぎり 豆乳	30	土	玄米ごはん ミネラルふりかけ ささみ天ぷら 昆布イリチー キャベツみそ汁 オレンジ	はちやぐみ 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。