



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 |
|----|----|---|-----------------|----|----|---|---------------------|
| 2 | 月 | 玄米ごはん ミネラルふりかけ 鶏汁 かりかり胡瓜 オレンジ | かりんとう ヤクルト | 17 | 火 | 玄米ごはん ミネラルふりかけ 麻婆豆腐 オクラのごま和え 白菜みそ汁 オレンジ | ヒラヤーチー 牛乳 |
| 3 | 火 | | | 18 | 水 | 玄米ごはん ミネラルふりかけ レバーフライ 切り干し大根煮 モズクみそ汁 ぶどう | ぜんざい 牛乳 |
| 4 | 水 | | | 19 | 木 | | 鮭おにぎり 牛乳 |
| 5 | 木 | | | 20 | 金 | 玄米ごはん ミネラルふりかけ 豚の生姜焼き 麩チャンプルー えのき卵スープ みかん缶 | ソファール クラッカー |
| 6 | 金 | もずく丼 ミネラルふりかけ パンキンサラダ なめこ汁 バナナ | どら焼き 牛乳 | 21 | 土 | 玄米ごはん ミネラルふりかけ 豆乳シチュー ツナサラダ りんご | スナックパン 牛乳 |
| 7 | 土 | 玄米ごはん ミネラルふりかけ チキンチャブ ブロッコリーごま酢あえ 南瓜みそ汁 オレンジ | せんべい 牛乳 | 23 | 月 | チキンカレー ミネラルふりかけ ブロッコリーサラダ 大根スープ フルーツヨーグルト | サーター アンダギー 豆乳 |
| 9 | 月 | 玄米ごはん ミネラルふりかけ ゴーヤチャンプルー チキンナゲット ほうれん草みそ汁 桃缶 | しらすおにぎり ミロ豆乳 | 24 | 火 | 玄米ごはん ミネラルふりかけ キスと野菜の天ぷら ほうれん草磯あえ キャベツすまし汁 りんご | じゃこ梅おにぎり フルーツ豆乳 |
| 10 | 火 | きのこスパゲッティ ミネラルふりかけ ブロッコリーサラダ 卵スープ オレンジ | 人参クッキー 豆乳 | 25 | 水 | 沖縄そば ミネラルふりかけ もやしとしらすの和え物 ぶどう | ジュウシー 豆乳 |
| 11 | 水 | 玄米ごはん ミネラルふりかけ メンチカツ ひじき炒め煮 じゃが芋みそ汁 メロン | プリン 小魚ナッツ | 26 | 木 | 玄米ごはん ミネラルふりかけ 鮭キャロット焼き 金平ごぼう じゃが芋みそ汁 オレンジ | 紅芋きな粉団子 牛乳 |
| 12 | 木 | 玄米ごはん ミネラルふりかけ トマトと豚肉の味噌炒め マカロニサラダ 白菜豆乳スープ パナナ | わかめおにぎり 牛乳 | 27 | 金 | 玄米ごはん ミネラルふりかけ 八宝菜 焼売 春雨サラダ もずくみそ汁 桃缶 | シフォンケーキ 気になる野菜 |
| 13 | 金 | 玄米ごはん ミネラルふりかけ 魚ムニエル ナムル レタスの春雨スープ オレンジ | 豆腐スコーン 牛乳 | 28 | 土 | 豚丼 ミネラルふりかけ ツナサラダ アーサー汁 りんご | バナナ 牛乳 |
| 14 | 土 | カンダバージュウシー ミネラルふりかけ ごぼうの炒り煮 里芋みそ汁 パナナ | クリームパン 牛乳 | 30 | 月 | 玄米ごはん ミネラルふりかけ 鶏唐揚げ黒酢あんかけ ブロッコリーのごまあえ 大根みそ汁 ブルーン | ピザトースト 牛乳 |
| 16 | 月 | 親子丼 もやしのミネラルふりかけあえ もずく酢 青菜みそ汁 りんご | ごませんべい ヤクルト | 31 | 火 | 玄米ごはん ミネラルふりかけ 揚げ出し豆腐 人参シリシリー イナムドチ みかん缶 | 焼き芋 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。