



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	水	玄米ごはん ミネラルふりかけ サバの味噌煮 野菜炒め 冬瓜すまし汁 オレンジ	豆乳くずもち 牛乳	16	木	 お弁当会 	オートミール クッキー 牛乳
2	木	天津井 ミネラルふりかけ ゴーヤーかき揚げ 菜の花おかか和え 豆腐みそ汁 すいか	枝豆ごはん おにぎり ヤクルト	17	金	食パン チキングラタン 大根サラダ コンソメスープ ぶどう	ひじきおにぎり 豆乳
3	金	玄米ごはん ミネラルふりかけ 煮つけ カリカリ胡瓜 なめこ汁 グレープフルーツ	アメリカン ドッグ 牛乳	18	土	三色丼 ミネラルふりかけ カリカリ胡瓜 アーサ汁 パナナ	スナックパン 牛乳
4	土	玄米ごはん ミネラルふりかけ 鶏汁 もやしのごま油あえ りんご	野菜かりんとう 牛乳	20	月	カレーライス ミネラルふりかけ 野菜サラダ ほうれん草スープ りんご	豆乳ホット ケーキ 牛乳
6	月	玄米ごはん ミネラルふりかけ 魚のカレームニエル 金平ごぼう青菜すまし汁 メロン	ごま塩おにぎり 豆乳	21	火	玄米ごはん ミネラルふりかけ 魚唐揚げ ひじき炒り煮 山東菜みそ汁 オレンジ	たまごサンド 牛乳
7	火	玄米ごはん ミネラルふりかけ ゴーヤー入りつくね 野菜炒め ほうれん草スープ ぶどう	きな粉サンド 牛乳	22	水	沖縄そば ミネラルふりかけ なます りんご	いなり寿司 豆乳
8	水	玄米ごはん ミネラルふりかけ 豆腐ステーキ 麩チャンプルー かぼちゃのみそ汁 オレンジ	元気ヨーグルト せんべい	24	金	玄米ごはん ミネラルふりかけ タンドリーチキン ゴーヤチャンプルー 南瓜みそ汁 キュウイフルーツ	バナナケーキ 牛乳
9	木	玄米ごはん ミネラルふりかけ コロッケ パパイヤイリチー 大根みそ汁 キュウイフルーツ	ゴマ菓子 牛乳	25	土	玄米ごはん ミネラルふりかけ 中華丼 コーンサラダ 麩のすまし汁 パナナ	タンナファクルー 牛乳
10	金	玄米ごはん ミネラルふりかけ 鮭ゴマ焼き 人参のサラダ 冬瓜すまし汁 バナナ	大学芋 牛乳	27	月	玄米ごはん ミネラルふりかけ さんま南蛮漬 切り干し大根煮 豆腐すまし汁 オレンジ	スイートポテト 豆乳
11	土	玄米ごはん ミネラルふりかけ 鶏肉のさっぱり煮 ポテトブロッコリーサラダ 青菜みそ汁 オレンジ	雑魚せんべい 豆乳	28	火	玄米ごはん ミネラルふりかけ 春雨中華炒め ブロッコリー味噌マヨネーズ えのきみそ汁 りんご	蒸しトウモロコシ 小魚 ヤクルト
13	月	玄米ごはん ミネラルふりかけ もずく丼 芋天ぷら オクラ納豆おろし和え えのきみそ汁 りんご	青菜しらす おにぎり 牛乳	29	水	スパゲッティミートソース ほうれん草ごま和え わかめスープ パイナップル	じゃが芋 ポンデケーキ 牛乳
14	火	玄米ごはん ミネラルふりかけ 麻婆茄子 白菜ツナ柚子ポン酢 ブロッコリースープ 桃缶	ほうれん草 蒸しパン 豆乳	30	木	玄米ごはん ミネラルふりかけ 魚西京焼き キャベツ卵とじ 冬瓜すまし汁 ぶどう	野菜かりんとう 元気ヨーグルト
15	水	玄米ごはん ミネラルふりかけ キスフライ 昆布イリチー 大根みそ汁 メロン	イチゴババロア プレッツェル				

※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。