



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	玄米ごはん ミネラルふりかけ 鶏肉と冬瓜の煮付け チーズ竹輪 なめこ汁 オレンジ	どら焼き 牛乳	16	土	親子丼 ミネラルふりかけ トマトとわかめの和風サラダ じゃが芋みそ汁 りんご	タンナファクルー 牛乳
2	土	玄米ごはん ミネラルふりかけ 豚汁 ほうれん草ごまドレあえ ブルー	甘辛せんべい 牛乳	18	月	タコライス ほうれん草とコーンあえ物 マッシュルームスープ パナナ	じゃが芋 ガレット 牛乳
4	月	玄米ごはん ミネラルふりかけ 麻婆豆腐 ブロッコリーごま酢あえ 白菜みそ汁 スイカ	高菜 おにぎり 牛乳	19	火	玄米ごはん ミネラルふりかけ ピーマン入り肉団子スープ ひじきと豆腐のサラダ オレンジ	ヨーグルト スコーン 牛乳
5	火	玄米ごはん ミネラルふりかけ 茄子と豚肉の味噌煮 南瓜カレーサラダ 大根すまし汁 桃缶	フルーツ ヨーグルト ウエハース	20	水	玄米ごはん ミネラルふりかけ 鶏唐の黒酢あんかけ ブロッコリーサラダ 大根みそ汁 りんご	チーズ 蒸しパン 牛乳
6	水	玄米ごはん ミネラルふりかけ 揚げ出し豆腐 人参しりしりー イナムドチ パイン	焼き芋 牛乳	21	木	夏野菜カレー ミネラルふりかけ オクラみそ納豆あえ もずく汁 ぶどう	鮭おにぎり 豆乳
7	木	いなり寿司 七タソウメン かき揚げ 胡麻ドレあえ ぶどう	星食べよ しそジュース	22	金	玄米ごはん ミネラルふりかけ レバーフライ からし菜炒め じゃが芋みそ汁 メロン	卵サンド 牛乳
8	金	玄米ごはん ミネラルふりかけ 鯖味噌煮 昆布イリチー 白菜みそ汁 りんご	ソフール ウエハース	23	土	豚丼 ミネラルふりかけ ツナサラダ アーサ汁 パナナ	クリームパン 牛乳
9	土	キャベツと豚肉のカレー丼 ミネラルふりかけ ブロッコリーごまドレッシング 南瓜のみそ汁 オレンジ	バナナ 牛乳	25	月	玄米ごはん ミネラルふりかけ 赤魚から揚げ ブロッコリー白あえ 白菜みそ汁 みかん缶	シナモンラスク ヤクルト
11	月	もずく丼 ミネラルふりかけ 大豆サラダ 茄子なめこ汁 りんご	ヒラヤーチー 牛乳	26	火	玄米ごはん ミネラルふりかけ トマトと豚肉のみそ炒め スパゲッティサラダ ゆし豆腐 りんご	フライドポテト 牛乳
12	火	玄米ごはん ミネラルふりかけ 八宝菜 南瓜餃子 へちま卵スープ 桃缶	おからクッキー 牛乳	27	水	塩焼きそば モーウィとゴーヤーの和え物 中華風コーンスープ オレンジ	わかめおにぎり 豆乳
13	水	玄米ごはん ミネラルふりかけ 豚生姜焼き ゴーヤーチャンプルー えのきみそ汁 スイカ	田芋コロッケ 牛乳	28	木	玄米ごはん ミネラルふりかけ 豆腐の松風焼き 春雨中華風炒め 冬瓜みそ汁 ブルー	くずもち 牛乳
14	木	沖縄そば ミネラルふりかけ もやしとしらすの和え物 パイン	ジュウシー おにぎり 豆乳	29	金	玄米ごはん ミネラルふりかけ 鶏肉のさっぱり煮 金平ごぼう 豆乳スープ スイカ	ぜんざい 牛乳
15	金	玄米ごはん ミネラルふりかけ 鮭キャロット焼き 白滝チャブチエ 大根みそ汁 パナナ	プリン 牛乳	30	土	鮭雑炊 ミネラルふりかけ キャベツソテー すまし汁 パナナ	亀の甲 せんべい 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。