



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	木	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 鶏汁 南瓜のじゃこがらめ 梨	フルーツ ヨーグルトブラン	16	金	ごぼうご飯 さんまの梅しそ煮 ナムル 中華スープ オレンジ	ミニ アメリカンドック 豆乳
2	金	玄米ご飯 ミネラルふりかけ ワカサギ天ぷら 昆布イリチー ほうれん草みそ汁 りんご	人参蒸しパン フルーツ豆乳	17	土	豚丼 ツナサラダ アーサ汁 みかん缶	スナックパン 牛乳
3	土	煮込みうどん 大根サラダ プルーン	タンナファクルー 牛乳	19	月	 敬老の日	
5	月	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 魚ピカタ 野菜ソテー 冬瓜すまし汁 パイン	玉子サンド 豆乳	20	火	玄米ご飯 ミネラルふりかけ すき焼き風煮 大根サラダ じゃが芋みそ汁 オレンジ	ごま塩おにぎり 牛乳
6	火	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 鶏肉レモンバターソース 春雨中華炒め ニラ玉スープ バナナ	昆布おにぎり ミロ豆乳	21	水	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 八宝菜 南瓜コロケ もずくみそ汁 バナナ	オートミール クッキー 牛乳
7	水	玄米ご飯 ミネラルふりかけ メンチカツ ひじき炒め煮 さつま芋みそ汁 メロン	元気ヨーグルト 小魚ナッツ	22	木	お弁当会  	バナナ 牛乳
8	木	玄米ご飯 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 りんご	おからクッキー 牛乳	23	金	 秋分の日	
9	金	沖縄そば もやししらすの和え物 梨	フライドポテト ヤクルト	24	土	玄米ご飯 ミネラルふりかけ トマトシチュー ハムサラダ バナナ	さつま芋チップス 牛乳
10	土	カンダバージュウシー 大豆サラダ 大根なめこ汁 バナナ	どらやき 牛乳	26	月	玄米ご飯 ミネラルふりかけ トマト豚肉みそ炒め 金平ごぼう 白菜豆乳スープ 白桃缶	鮭おにぎり 豆乳
12	月	カレーライス ブロッコリーツナサラダ 白菜スープ りんご	豆乳くずもち ヤクルト	27	火	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 魚唐揚げ ひじきと豆腐サラダ 大根のみそ汁 プルーン	ホットドック ヤクルト
13	火	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 豚生姜焼 麩チャンプルー ほうれん草みそ汁 ゴールドキュウイ	おかかおにぎり 豆乳	28	水	玄米ご飯 ミネラルふりかけ ハンバーグ チーズポテト えのきすまし汁 りんご	フルーツ 豆乳ヨーグルト
14	水	玄米ご飯 ミネラルふりかけ チキンと茄子のイタリアン カリカリ胡瓜 大根スープ プルーン	シークワサー ゼリー ヤクルト	29	木	食パン チキン南蛮 ブロッコリーツナサラダ オニオンスープ 柿	しらすチーズ おにぎり 豆乳
15	木	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 豆腐チャンプルー さつま芋そぼろ煮 ソーメン汁 パイン	ヨーグルトケーキ 牛乳	30	金	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 煮つけ 納豆みそ 白菜みそ汁 オレンジ	ゴマ菓子 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。