



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	月	玄米ごはん ミネラルふりかけ トマトシチュー ハムサラダ コンソメスープ バナナ	ぶどうゼリー ごませんべい 牛乳	17	水	冷やし中華 かみかみごぼう りんご	鮭チーズ おにぎり 豆乳
2	火	玄米ごはん ミネラルふりかけ 親子煮 ナムル じゃが芋みそ汁 桃缶	芋天ぷら 牛乳	18	木	玄米ごはん ミネラルふりかけ チキンナゲット 人参シリシリ 豆腐おくらみそ汁 みかん缶	ほうれん草 蒸しパン 牛乳
3	水	茄子のミートスパゲッティ モーウィの浅漬 コンソメスープ りんご	アイスクリーム プレッツェル	19	金	玄米ごはん ミネラルふりかけ 麻婆春雨 南瓜の天ぷら 冬瓜とろろ汁 ぶどう	雑魚せんべい ジョア
4	木	玄米ごはん ミネラルふりかけ 赤魚から揚げ ブロッコリーごまあえ 大根みそ汁 オレンジ	紅芋 きな粉団子 牛乳	20	土	キャベツの豚丼 ブロッコリーサラダ 玉子すまし汁 バナナ	はちやぐみ 豆乳
5	金	玄米ごはん ミネラルふりかけ 豆腐ハンバーグおろしソース ほうれん草和え物 とん汁 スイカ	ごま塩おにぎり 豆乳	22	月	玄米ごはん ミネラルふりかけ 白身魚のピカタ 中華サラダ キャベツのみそ汁 スイカ	焼き芋 牛乳
6	土	中華丼 オクラごま和え アーサー汁 パイン缶	かりんとう 牛乳	23	火	玄米ごはん ミネラルふりかけ アーサーの天ぷら 昆布イリチー ゆし豆腐 オレンジ	ヒラヤーチー 牛乳
8	月	玄米ごはん ミネラルふりかけ キスフライ もやしツナサラダ 大根みそ汁 バナナ	ソファール ビスケット	24	水	沖縄そば なます ぶどう	いなり寿司 豆乳
9	火	チキンソテー 大根サラダ コンソメスープ りんご	おかかおにぎり フルーツ豆乳	25	木	玄米ごはん ミネラルふりかけ うじら豆腐 金平ごぼう 南瓜のみそ汁 りんご	シークワサー ゼリー せんべい
10	水	玄米ごはん ミネラルふりかけ 鶏汁 ポテトサラダ オレンジ	シリアルヨーグルト	26	金	玄米ごはん ミネラルふりかけ トマトと豚肉のみそ炒め シーザーサラダ 筍と卵のみそ汁 バナナ	フライドポテト & ゴーヤーチップス 牛乳
11	木	山の日 		27	土	玄米ごはん ミネラルふりかけ 豆乳シチュー ハムともやしサラダ 桃缶	クリームパン 牛乳
12	金	お弁当	スナックパン 牛乳	29	月	玄米ごはん ミネラルふりかけ 鯖みそ煮 野菜炒め コーンスープ キュウイフルーツ	きな粉サンド 牛乳
13	土	タコライス ほうれん草磯あえ 豆腐のなめこ汁 プルーン	薄焼きせんべい 牛乳	30	火	玄米ごはん ミネラルふりかけ 鶏肉と冬瓜の煮付 納豆みそ 麩のすまし汁 オレンジ	サーター アングー 牛乳
15	月	玄米ごはん ミネラルふりかけ スタッフドオムレツ ひじき炒り 煮シロナみそ汁 オレンジ	じゃこ梅おにぎり 豆乳	31	水	ガパオライス キャベツツナサラダ 豆腐みそ汁 スイカ	豆乳 ホットケーキ 牛乳
16	火	玄米ごはん ミネラルふりかけ 夏野菜カレー コールスローサラダ 大根スープ スイカ	チンビン 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。