



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	土	三色丼 もずく酢 茄子のみそ汁 梨	亀の子せんべい 牛乳	17	月	カレーライス ほうれん草白和え 大根と卵のスープ 梨	くるくるパイ 牛乳
3	月	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 麻婆春雨 大根サラダ えのきのみそ汁 オレンジ	ヨーグルト スコーン 牛乳	18	火	玄米ご飯 ミネラルふりかけ チキンゴマ照り焼き 麩チャンプルー 里芋のみそ汁 オレンジ	昆布おにぎり 豆乳
4	火	食パン チキンマカロニグラタン 人参サラダ コンソメスープ りんご	枝豆ごはん おにぎり 豆乳	19	水	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 豆腐ナゲット ブロッコリーツナサラダ ポタージュスープ りんご	あまがし 牛乳
5	水	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 魚と野菜の甘酢あんかけ 納豆おろしあえ 豆腐すまし汁 ぶどう	フレンチトースト 豆乳	20	木	お弁当  	原宿ドック 豆乳
6	木	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 揚げ出し豆腐 じゃが芋そぼろ煮 アーサ汁 みかん	くずもち 牛乳	21	金	玄米ご飯 ミネラルふりかけ おでん 納豆みそ もずくみそ汁 パイン	シナモンラスク ソフール
7	金	玄米ご飯 ミネラルふりかけ さば味噌煮 ブロッコリーサラダ 大根なめこ汁 キュウイ	チヂミ フルーツ豆乳	22	土	鮭雑炊 大豆サラダ ゆし豆腐 バナナ	薄焼きせんべい 牛乳
8	土	お弁当	バナナ 牛乳	24	月	玄米ご飯 ミネラルふりかけ キスの天ぷら ひじき炒り煮 キャベツのみそ汁 ぶどう	焼き芋 牛乳
10	月	 スポーツの日		25	火	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 鮭のクリームソース ほうれん草とえのきのソテー じゃが芋みそ汁 梨	さつま芋チップス 牛乳
11	火	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 豆腐のステーキ肉みそ ポテトサラダ 白菜みそ汁 柿	大学芋 牛乳	26	水	沖縄そば 大根サラダ りんご	いなり寿司 ミロ豆乳
12	水	玄米ご飯 ミネラルふりかけ グルクンのから揚げ キャベツソテー えのきのみそ汁 ぶどう	青菜しらす おにぎり 豆乳	27	木	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 鶏の唐揚げ 昆布イリチー 冬瓜のみそ汁 オレンジ	ホットケーキ 豆乳
13	木	もずく丼 野菜のかき揚げ 豆腐のみそ汁 プルーン	チーズ 蒸しパン 牛乳	28	金	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 南瓜シチュー ツナサラダ コンソメスープ バナナ	ふりかけ おにぎり 豆乳
14	金	ミートスパゲッティ ほうれん草とコーンの和え物 豆乳スープ バナナ	ひじきご飯 おにぎり ヤクルト	29	土	 親子レク 	
15	土	中華丼 キャベツのごま和え わかめすまし汁 青切ミカン	メロンパン 牛乳	31	月	親子丼 トマトワカメ和風サラダ じゃが芋みそ汁 白桃缶	ハロウィン クッキー 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。