



# 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	火	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 揚げ鯖ケチャップあん 野菜炒め 冬瓜すまし汁 みかん	じゃこ梅 おにぎり 豆乳	16	水	チキンきのこスパゲッティ 大豆サラダ コンソメスープ りんご	ごま塩 おにぎり 豆乳
2	水	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 鶏肉さっぱり煮 ほうれん草とコーンのソテー じゃが芋みそ汁 キュウイ	ピザトースト 豆乳	17	木	玄米ご飯 ミネラルふりかけ けんちん汁 すり身揚げ 納豆みそ バナナ	ヒラヤチー 牛乳
3	木	文化の日		18	金	カレーライス フルーツヨーグルト 白菜のすまし汁	豆乳くずもち ヤクルト
4	金	タコライス 大根ゴボウサラダ かき卵汁 みかん	サター アンダギー 牛乳	19	土	牛丼 カリカリ胡瓜 アーサみそ汁 オレンジ	スナックパン 牛乳
5	土	煮込みうどん ブロッコリーツナサラダ りんご	バナナ 牛乳	21	月	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 豚肉マーマレード焼き 人参シシリー 茄子のみそ汁 パイン缶	アメリカンドック 豆乳
7	月	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 豚肉のごま焼き ソーメンチャンプルー じゃが芋みそ汁 梨	バナナケーキ 豆乳	22	火	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 八宝菜 カボチャカレーサラダ 豆腐のみそ汁 りんご	ヨーグルト ケーキ 牛乳
8	火	ビビンバ マカロニサラダ 大根みそ汁 りんご	さつま芋チップス 豆乳	23	水	勤労感謝の日	
9	水	玄米ご飯 ミネラルふりかけ さんまのかば焼き 切り干し大根炒り煮 豆腐のすまし汁 柿	ソファール 小魚ナッツ	24	木	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 白身魚フライ タルタルソース 金平ごぼう 青菜すまし汁 オレンジ	ふりかけ おにぎり 豆乳
10	木	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 煮つけ 麩なめこ汁 梨	鮭おにぎり 豆乳	25	金	沖縄そば 大根なます りんご	いなり寿司 豆乳
11	金	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 麻婆茄子 春雨サラダ 卵のすまし汁 桃缶	焼き芋 ヤクルト	26	土	豆乳シチュー サラダスパゲッティ コンソメスープ バナナ	野菜かりんとう 牛乳
12	土	お弁当		28	月	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 桃缶	ごま塩おにぎり 豆乳
14	月	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 魚のガリバター焼き 麩チャンプルー さつま芋みそ汁 みかん	わかめ おにぎり 牛乳	29	火	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 鮭のキャロット焼き ひじき炒り煮 ほうれん草みそ汁 柿	紅芋 きな粉団子 牛乳
15	火	 お弁当会 	どら焼き 豆乳	30	水	親子丼 ナムル 白菜みそ汁 みかん	ソファール 塩せんべい

※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。