



# 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 豆腐ステーキ肉みそ 昆布イリチー ほうれん草みそ汁 ぶどう	ピザトースト 牛乳	16	金	玄米ご飯 ミネラルふりかけ レバーフライ 切り干し大根炒り煮 もずくのみそ汁 みかん缶	ソファール 小魚ナッツ
2	金	玄米ご飯 ミネラルふりかけ タンドリーチキン からし菜チャンプルー 南瓜みそ汁 みかん	ちんすこう 牛乳	17	土	カンダバージュウシー ミネラルふりかけ 大豆サラダ 大根みそ汁 バナナ	亀の子せんべい 牛乳
3	土	 お弁当 	バナナ 牛乳	19	月	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 厚揚げおろし煮 白滝チャプチェ コーンスープ キュウイ	どら焼き 牛乳
5	月	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 豚の生姜焼き キャベツのソテー 麩のすまし汁 りんご	焼きドーナツ 牛乳	20	火	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 魚の天ぷら 人參シリシリー キャベツのすまし汁 みかん	わかめおにぎり 牛乳
6	火	ミートスパゲッティ 胡瓜の浅漬 大根コンソメスープ バナナ	鮭おにぎり 豆乳	21	水	玄米ご飯 ミネラルふりかけ ひじき入り卵焼き 肉じゃが 豆腐みそ汁 黄桃缶	フルーツヨーグルト ブラン 牛乳
7	水	天津丼 ツナサラダ 鶏肉と大根のみそ汁 みかん	ゴマ菓子 牛乳	22	木	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 焼肉 野菜炒め 里芋みそ汁 りんご	いなり寿司 豆乳
8	木	玄米ご飯 ミネラルふりかけ すき焼き風煮 大根マヨポン酢 なめこ汁 桃缶	ふりかけおにぎり 豆乳	23	金	クリスマスカレーライス ブロッコリーサラダ コンソメスープ オレンジ	クリスマス ケーキ 牛乳
9	金	玄米ご飯 ミネラルふりかけ おからハンバーグ もやし和え物 さつま芋ミルク煮 アーサ汁 プルーン	高野豆腐ラスク 牛乳	24	土	生活発表会	
10	土	玄米ご飯 ミネラルふりかけ けんちん汁 しらす卵焼き みかん	はちやぐみ 牛乳	26	月	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 麻婆豆腐 キャベツサラダ アーサ汁 パイン缶	田芋コロケ 牛乳
12	月	玄米ご飯 バターチキンカレー 胡瓜とちくわの和え物 卵スープ りんご	もずく天ぷら ジョア	27	火	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 魚のムニエル 南瓜そぼろ煮 トマトスープ ぶどう	メロンパンラスク 牛乳
13	火	玄米ご飯 ミネラルふりかけ さばのおろし煮 白菜なめ苺あえ 納豆 青菜すまし汁 ぶどう	きな粉サンド 牛乳	28	水	年越しそば 大根なます みかん	ジュウシー おにぎり 豆乳
14	水	チャーシューメン ほうれん草のごま和え みかん	青菜しらす おにぎり 牛乳	29 ~ 1/3	木 ~ 火	休園	
15	木	 お弁当会 	バナナ 牛乳			よいお年をお迎えください。	

※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。