



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
新年あけましておめでとうございます。				18	水	玄米ご飯 ミネラルふりかけ サバのしょうゆ煮 切り干し大根煮 豆腐すまし汁 みかん	青菜しらす おにぎり 豆乳
4	水	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 豆乳シチュー 大根サラダ コーン卵スープ みかん	わかめおにぎり 豆乳	19	木	 お弁当会 	バナナ 牛乳
5	木	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 煮付け 納豆 白菜みそ汁 プルーン	フレンチ トースト 牛乳	20	金	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 鶏のから揚げ ごまみそ野菜炒め ゆし豆腐汁 桃缶	肉まん 牛乳
6	金	七草ご飯 ミネラルふりかけ さんまの蒲焼 人参シシリー 大根みそ汁 りんご	ビスケット ジョア	21	土	三色丼 カリカリ胡瓜 大根なめこ汁 みかん	タンナファ クルー 豆乳
7	土	煮込みうどん わかめ入り玉子焼き 桃缶	バナナ 豆乳	23	月	もずく丼 南瓜のじゃこがらめ 白菜みそ汁 ぶどう	ソフル ウエハース
9	月	成人の日		24	火	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 春菊天ぷら 春雨中華炒め わかめスープ オレンジ	ふりかけ おにぎり 豆乳
10	火	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 肉豆腐 ブロッコリーごまドレあえ じゃが芋みそ汁 キュウイ	焼き芋 ヤクルト	25	水	沖縄そば もやしとしらすの和え物 りんご	いなり寿司 豆乳
11	水	きのこクリームスパゲッティー ほうれん草磯和え 大根スープ りんご	鮭おにぎり 豆乳	26	木	中華丼 春巻 もずくスープ みかん	ヒラヤーチー 牛乳
12	木	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 赤魚のトマトソース リヨネーズポテト キャベツみそ汁 ぶどう	フレンチトースト 牛乳	27	金	タコライス ブロッコリーツナサラダ 麩とわかめのすまし汁 桃缶	じゃこ梅 おにぎり 豆乳
13	金	玄米ご飯 ミネラルふりかけ うじら豆腐 ひじき炒り煮 青菜すまし汁 みかん	薄焼きせんべい ジョア	28	土	親子丼 もずく酢 茄子みそ汁 バナナ	スナックパン 牛乳
14	土	 お弁当 	どら焼き 牛乳	30	月	玄米ご飯 ミネラルふりかけ キーマカレー コールスローサラダ コンソメスープ みかん	ごま塩 おにぎり ミロ豆乳
16	月	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 焼肉 ごぼうサラダ 里芋みそ汁 キュウイ	牛乳くずもち 豆乳	31	火	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 豚汁 野菜コロッケ ほうれん草納豆和え パイン缶	チーズ蒸しパン 牛乳
17	火	パンプキンカレーライス ミネラルふりかけ ほうれん草白和え アーサ汁 りんご	元気ヨーグルト 小魚ナッツ	本年も宜しくお願い致します。			

※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。