



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	水	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 魚のピカタ 切り干し大根煮 納豆 豆腐のなめこ汁 オレンジ	サーター アンダギー 牛乳	17	金	玄米ご飯 ミネラルふりかけ おでん 南瓜みそ汁 桃缶	焼き芋 牛乳
2	木	カレーライス 福神漬け ほうれん草白和え 生椎茸すまし汁 ぶどう	小魚ナッツ 元気ヨーグルト	18	土	卒園式 	
3	金	五目寿司 エビの天ぷら ブロッコリーソテー あさり汁 いちご	ひなあられ カルピス	20	月	ビビンバ ポテトサラダ 大根みそ汁 りんご	麩のラスク 牛乳
4	土	 お弁当 	バナナ 豆乳	21	火	春 分 の 日	
6	月	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 麻婆豆腐 サラスパサラダ 中華コンスープ キュウイ	じゅこ梅おにぎり 豆乳	22	水	沖縄そば なます ぶどう	いなり寿司 豆乳
7	火	玄米ご飯 ミネラルふりかけ サバの生姜煮 人参シリシリー キャベツのみそ汁 バナナ	ヨーグルト スコーン 牛乳	23	木	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 鶏照り焼き黒酢あんかけ ブロッコリーツナサラダ 白菜みそ汁 ブルーン	オートミール クッキー 牛乳
8	水	玄米ご飯 ミネラルふりかけ チキンハニーマスタード 麩チャンプルー じゃが芋みそ汁 ぶどう	ウムクジ アンダギー 牛乳	24	金	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 ゆし豆腐 パイン缶	フレンチトースト 牛乳
9	木	 お弁当会 	ステックパン 牛乳	25	土	牛丼 ほうれん草とコーンのあえ物 白菜みそ汁 バナナ	クリームパン 豆乳
10	金	三色丼 ツナサラダ 茄子と麩のみそ汁 桃缶	ごま塩おにぎり 豆乳	27	月	もずく丼 キャベ天 大豆の佃煮 大根みそ汁 オレンジ	紅芋スイーツ 牛乳
11	土	煮込みうどん 大豆サラダ ブルーン	タンナファクルー 牛乳	28	火	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 豚の生姜焼き ほうれん草とコーンのソテー 納豆みそ すまし汁 りんご	黒糖かりんとう 牛乳
13	月	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 赤魚のトマトソース 昆布イリチー 白菜のなめこ汁 りんご	人参入り豆乳 ホットケーキ 牛乳	29	水	ミートスパゲッティ ひじき豆腐サラダ 長ねぎの卵スープ グレープフルーツ	鮭おにぎり 豆乳
14	火	カレーライス 福神漬け フルーツヨーグルト キャベツのすまし汁	牛乳くずもち ヤクルト	30	木	玄米ご飯 ミネラルふりかけ ゴボウ入りつくね からし菜チャンプルー もずくのみそ汁 ぶどう	ミニ アメリカンドック 豆乳
15	水	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 豚肉マーマレード焼 春雨中華炒め わかめのすまし汁 オレンジ	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	31	金	 新 年 度 準 備 	
16	木	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 鮭塩バター焼き キャベツのごま酢あえ キュウイ	アガラサー 豆乳				