



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 鮭のキャロット焼き 金平ごぼう アーサ汁 たんかん | さつまいも天ぷら 豆乳 | 15 | 水 | 玄米ご飯 ミネラルふりかけ すき焼き風煮 べつたら漬 もずくのみそ汁 オレンジ | 肉まん 牛乳 |
| 2 | 木 | 玄米ご飯 ミネラルふりかけ チキン南蛮 キャベツのサラダ もずくのみそ汁 パイン缶 | プリン おかし餅 | 16 | 木 |  お弁当会  | バナナ 牛乳 |
| 3 | 金 | 玄米ご飯 ミネラルふりかけ 大豆入りツナカレー ハムともやしのサラダ 大根と春雨のスープ ぶどう | きな粉サンド 牛乳 | 17 | 金 | 玄米ご飯 ミネラルふりかけ 揚魚野菜あんかけ パンプキンサラダ ナスみそ汁 みかん | フルーツ ヨーグルトブラン |
| 4 | 土 |  お弁当  | バナナ 牛乳 | 18 | 土 | 玄米ご飯 ミネラルふりかけ 鶏汁 もやしのごま和え プルーン | クリームパン 牛乳 |
| 6 | 月 | 玄米ご飯 ミネラルふりかけ ビビンバ 焼売 かき玉汁 キュウイフルーツ | 油みそおにぎり 豆乳 | 20 | 月 | 玄米ご飯 ミネラルふりかけ カレーライス ほうれん草白和え 大根スープ 桃缶 | 元気ヨーグルト はちやぐみ |
| 7 | 火 | 玄米ご飯 ミネラルふりかけ 豆腐ステーキ 昆布イリチー ほうれん草みそ汁 みかん | チンピン 牛乳 | 21 | 火 | 沖縄そば 大根サラダ りんご | いなり寿司 豆乳 |
| 8 | 水 | 玄米ご飯 ミネラルふりかけ きすの天ぷら 筑前煮 豆腐のなめこ汁 りんご | ゴマ菓子 豆乳 | 22 | 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 みかん | 野菜かりんとう ジョア |
| 9 | 木 | 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 えのきのすまし汁 バナナ | 人参クッキー 牛乳 | 23 | 木 | 天 皇 誕 生 日 | |
| 10 | 金 | 玄米ご飯 ミネラルふりかけ 八宝菜 ごま酢あえ アーサ汁 オレンジ | 亀の甲せんべい 牛乳 | 24 | 金 | 玄米ご飯 ミネラルふりかけ 煮つけ 納豆 麩となめこのみそ汁 キュウイフルーツ | 青菜しらす おにぎり 豆乳 |
| 11 | 土 | 建 国 記 念 日 | | 25 | 土 | 玄米ご飯 ミネラルふりかけ 鶏肉さっぱり煮 人参シリシリー ゆし豆腐 オレンジ | メロンパン 豆乳 |
| 13 | 月 | 玄米ご飯 ミネラルふりかけ 魚のピカタ 金平ごぼう 白菜みそ汁 りんご | 焼き芋 ヤクルト | 27 | 月 | 玄米ご飯 ミネラルふりかけ トマトと鶏肉のみそ炒め スパゲッティサラダ えのきのすまし汁 ぶどう | ホットケーキ 牛乳 |
| 14 | 火 | 食パン チキンマカロニグラタン ほうれん草サラダ コンソメスープ ぶどう | 鮭おにぎり 豆乳 | 28 | 火 | 玄米ご飯 ミネラルふりかけ ハンバーグ ポテトサラダ キャベツのみそ汁 桃缶 | ふりかけおにぎり 豆乳 |

*※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。