



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	土	三色丼(ミネラルふりかけ) キャベツツナサラダ アーサ汁 オレンジ	バナナ 牛乳	17	月	パンプキンカレー ブロッコリー白あえ アーサ汁 ブルーン	元気ヨーグルト 小魚ナッツ
3	月	チキンカレー(大豆入り) ブロッコリーサラダ 大根スープ りんご	ソファール せんべい	18	火	玄米ごはん ミネラルふりかけ 厚揚げおろし煮 チャプチェ ほうれん草納豆和え わかめすまし汁 オレンジ	ゴマ菓子 牛乳
4	火	玄米ごはん ミネラルふりかけ 麻婆春雨 大根サラダ えのきみそ汁 パイン缶	コロッケ 豆乳	19	水	食パン チキンマカロニグラタン 大根サラダ コンソメスープ ぶどう	ひじきおにぎり 豆乳
5	水	玄米ごはん ミネラルふりかけ 焼肉 キャベツとコーンソテー 大根みそ汁 いちご	ふりかけおにぎり 豆乳	20	木	 お弁当会 	バナナ 豆乳
6	木	玄米ごはん ミネラルふりかけ もずく天ぷら 人参シリシリー イナムドチ オレンジ	豆乳くずもち 牛乳	21	金	玄米ごはん ミネラルふりかけ うじら豆腐 大根の金平風 じゃが芋みそ汁 グレープフルーツ	ヨーグルト スコーン 牛乳
7	金	玄米ごはん ミネラルふりかけ 魚のムニエル じゃが芋そぼろ煮 ほうれん草みそ汁 ぶどう	おからクッキー 牛乳	22	土	玄米ごはん ミネラルふりかけ 豆乳シチュー 白菜と昆布のあえもの もずく汁 りんご	タンナファクルー 牛乳
8	土	 お弁当 	ゴマせんべい 牛乳	24	月	玄米ごはん ミネラルふりかけ 豚汁 シラス卵焼き オクラ昆布納豆あえ オレンジ	高野豆腐ラスク 豆乳
10	月	玄米ごはん ミネラルふりかけ チーズハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ りんご	フルーツ ヨーグルトブラン	25	火	玄米ごはん ミネラルふりかけ アジフライ ひじき炒り煮 大根みそ汁 りんご	おからクッキー 牛乳
11	火	玄米ごはん ミネラルふりかけ きすの天ぷら 金平ごぼう もずく汁 オレンジ	紅芋きな粉団子 牛乳	26	水	玄米ごはん ミネラルふりかけ 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草白和え 麩となめこみそ汁 ぶどう	人参蒸しパン 豆乳
12	水	玄米ごはん ミネラルふりかけ 肉じゃが モモザサラダ 白菜みそ汁 キュウイフルーツ	チーズ ホットケーキ 豆乳	27	木	もずく丼 ミネラルふりかけ 大豆サラダ わかめスープ バナナ	ビスケット ジョア
13	木	玄米ごはん ミネラルふりかけ 豚の生姜焼き 春雨サラダ さつま芋みそ汁 パイン缶	ツナサンド ヤクルト	28	金	玄米ごはん ミネラルふりかけ サバの味噌煮 野菜炒め 大根スープ いちご	ごま塩おにぎり 豆乳
14	金	沖縄そば(ミネラルふりかけ) ブロッコリーツナサラダ 桃缶	ジュウシー おにぎり 豆乳	29	土	昭和の日	
15	土	親子丼(ミネラルふりかけ) もやしとしらす和え物 豆腐の味噌汁 りんご	スナックパン 牛乳				

※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。