



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	月	玄米ごはん ミネラルふりかけ 鶏汁 コロケ カリカリ胡瓜 オレンジ	のりたまふりかけ おにぎり ヤクルト	17	水	玄米ごはん ミネラルふりかけ レバーフライ 切り干し大根煮 もずく汁 ぶどう	ぜんざい 牛乳
2	火	もずく丼 (ミネラルふりかけ) パンプキンサラダ 茄子のなめこ汁 バナナ	かりんとう 牛乳	18	木	お弁当会	じゃこ梅おにぎり 牛乳
3 5	水 金	<p>ゴールデンウイーク</p>		19	金	玄米ごはん ミネラルふりかけ 豚の生姜焼き 麩チャンプルー 卵のすまし汁 オレンジ	ソファール クラッカー
				20	土	玄米ごはん ミネラルふりかけ 豆乳シチュー ツナサラダ りんご	スナックパン 牛乳
6	土	お弁当	せんべい 牛乳	22	月	チキンカレー(ミネラルふりかけ) ブロッコリーツナサラダ 大根スープ フルーツヨーグルト	じゃが芋もち 豆乳
8	月	玄米ごはん ミネラルふりかけ ゴーヤーチャンブルー チキンナゲット 南瓜みそ汁 桃缶	しらすチーズ おにぎり ミロ豆乳	23	火	玄米ごはん ミネラルふりかけ キスと野菜の天ぷら ほうれん草磯あえ キャベツのすまし汁 バナナ	焼き芋 豆乳
9	火	スパゲッティカルボナーラ ブロッコリーサラダ わかめのすまし汁 オレンジ	人参クッキー 豆乳	24	水	沖縄そば(ミネラルふりかけ) もやしとしらすのあえ物 ぶどう	ジュウシー おにぎり 豆乳
10	水	カレーライス(ミネラルふりかけ) からし菜白あえ 大根スープ りんご	元気ヨーグルト はちやくみ	25	木	玄米ごはん ミネラルふりかけ 鮭キャロット焼き 金平ごぼう じゃが芋みそ汁 オレンジ	サーター アンダギー 牛乳
11	木	玄米ごはん ミネラルふりかけ トマトと豚肉の味噌炒め マカロニサラダ 白菜の豆乳スープ バナナ	わかめおにぎり 牛乳	26	金	玄米ごはん ミネラルふりかけ 八宝菜 春雨サラダ キュウイフルーツ かき玉汁	ヨーグルトケーキ 豆乳
12	金	玄米ごはん ミネラルふりかけ 魚のムニエル ナムル レタスの春雨スープ ブルーン	豆腐スコーン 牛乳	27	土	煮込みうどん わかめ入り卵焼き 桃缶	バナナ 牛乳
13	土	カンダパージュウシー ミネラルふりかけ 白身魚フライ じゃが芋みそ汁 オレンジ	クリームパン 牛乳	29	月	玄米ごはん ミネラルふりかけ 赤魚の煮つけ 昆布イリチー 白菜みそ汁 りんご	麩のラスク 豆乳
15	月	親子丼 ミネラルふりかけ 大豆サラダ もずく酢 青菜みそ汁 バナナ	ごま塩おにぎり ヤクルト	30	火	玄米ごはん ミネラルふりかけ 豆腐ナゲット ブロッコリー昆布納豆あえ 大根みそ汁 ブルーン	ピザトースト 牛乳
16	火	玄米ごはん ミネラルふりかけ 麻婆豆腐 オクラごまあえ 白菜みそ汁 りんご	ヒラヤーチー 牛乳	31	水	やきとり丼 (ミネラルふりかけ) シーザーサラダ アーサ汁 バナナ	チーズ蒸しパン 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。