



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	木	玄米ごはん ミネラルふりかけ サバの味噌煮 野菜炒め 冬瓜すまし汁 オレンジ	牛乳くずもち 豆乳	16	金	ビビンバ ミネラルふりかけ 大根みそ汁 パナナ	オートミール クッキー 豆乳
2	金	天津井 ミネラルふりかけ ゴーヤーかき揚げ ほうれん草おかか和え 豆腐みそ汁 すいか	枝豆ごはん おにぎり ヤクルト	17	土	三色丼 ミネラルふりかけ カリカリ胡瓜 アーサ汁 パナナ	スナックパン 牛乳
3	土	玄米ごはん ミネラルふりかけ 鶏汁 もやしのごま油あえ りんご	野菜かりんとう 牛乳	19	月	カレーライス ミネラルふりかけ 野菜サラダ ほうれん草スープ スイカ	豆乳ホット ケーキ 牛乳
5	月	玄米ごはん ミネラルふりかけ 魚のカレームニエル 金平ごぼう青菜すまし汁 メロン	ごま塩おにぎり 豆乳	20	火	玄米ごはん ミネラルふりかけ 魚唐揚げ ひじき炒り煮 山東菜みそ汁 オレンジ	たまごサンド 牛乳
6	火	玄米ごはん ミネラルふりかけ ハンバーグ 野菜炒め ほうれん草スープ ぶどう	きな粉サンド 牛乳	21	水	沖縄そば ミネラルふりかけ なます りんご	いなり寿司 豆乳
7	水	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 豆腐ステーキ肉みそ 麩チャンプルー カボチャみそ汁 オレンジ	元気ヨーグルト せんべい	22	木	玄米ごはん ミネラルふりかけ タンドリーチキン ゴーヤチャンプルー 南瓜みそ汁 キュウイフルーツ	バナナケーキ 牛乳
8	木	さばの梅しごはん ミネラルふりかけ すり身揚げ 人参サラダ 冬瓜すまし汁 パナナ	大学芋 牛乳	23	金	慰霊の日	
9	金	玄米ご飯 ミネラルふりかけ パンプキンカレー ツナサラダ コンソメスープ すいか	ふりかけ おにぎり 牛乳	24	土	 お弁当 	タンナファクルー 牛乳
10	土	玄米ごはん ミネラルふりかけ 鶏肉のさつぱり煮 ポテトブロッコリーサラダ 青菜みそ汁 オレンジ	雑魚せんべい 豆乳	26	月	玄米ごはん ミネラルふりかけ さんま南蛮漬 切り干し大根煮 豆腐すまし汁 オレンジ	スイートポテト 豆乳
12	月	玄米ごはん ミネラルふりかけ ささみ天ぷら パパイヤイリ チー 大根みそ汁 キュウイフルーツ	ゴマ菓子 牛乳	27	火	玄米ごはん ミネラルふりかけ 春雨中華炒め ブロッコリー味噌マヨネーズ えのきみそ汁 りんご	蒸しトウモロコシ 小魚 ヤクルト
13	火	玄米ごはん ミネラルふりかけ 麻婆茄子 白菜ツナ柚子ポン酢 ブロッコリースープ スイカ	ほうれん草 蒸しパン 豆乳	28	水	スパゲッティミートソース ほうれん草ごま和え わかめスープ パイナップル	じゃが芋 ポンデケーキ 牛乳
14	水	玄米ごはん ミネラルふりかけ キスフライ 昆布イリチー 大根みそ汁 メロン	イチゴババロア プレッツェル	29	木	玄米ごはん ミネラルふりかけ 魚西京焼き キャベツ卵とじ 冬瓜すまし汁 すいか	野菜かりんとう 元気ヨーグルト
15	木	 お弁当会 	ソファール せんべい	30	金	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 煮付け カリカリきゅうり なめこ汁 ぶどう	ミニ アメリカンドック 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。