



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	火	ハヤシライス ハムサラダ もずくすまし汁 バナナ	ぶどうゼリー ごませんべい 牛乳	17	木	冷やし中華 春巻き りんご	鮭チーズ おにぎり 豆乳
2	水	玄米ごはん ミネラルふりかけ 親子煮 ナムル じゃが芋みそ汁 桃缶	芋天ぷら 牛乳	18	金	玄米ごはん ミネラルふりかけ ハンバーグ 人参シリシリ 豆腐おくらみそ汁 みかん缶	ほうれん草 蒸しパン 牛乳
3	木	しらすと青菜の焼うどん 大根ごぼうサラダ コンソメスープ りんご	ごま塩おにぎり 豆乳	19	土	玄米ごはん ミネラルふりかけ 豆乳シチュー ハムともやしサラダ 桃缶	あんパン 牛乳
4	金	玄米ごはん ミネラルふりかけ 赤魚から揚げ ブロッコリーごまあえ 大根みそ汁 オレンジ	紅芋 きな粉団子 牛乳	21	月	玄米ごはん ミネラルふりかけ 麻婆春雨 南瓜の天ぷら 冬瓜とろろ汁 ぶどう	雑魚せんべい ジョア
5	土	豚丼 ほうれん草磯あえ 豆腐すまし汁 プルーン	クリームパン 牛乳	22	火	玄米ごはん ミネラルふりかけ 白身魚のピカタ ブロッコリー白あえ キャベツのみそ汁 スイカ	焼き芋 牛乳
7	月	玄米ごはん ミネラルふりかけ 揚げ茄子と豚肉のおろし煮 南瓜カレーサラダ 冬瓜すまし汁 スイカ	フルーツ ヨーグルト	23	水	玄米ごはん ミネラルふりかけ アーサの天ぷら 昆布イリチー ゆし豆腐 オレンジ	ヒラヤーチー 牛乳
8	火	玄米ごはん ミネラルふりかけ キスフライ もやしツナサラダ キャベツみそ汁 バナナ	アイスクリーム 動物ビスケット	24	木	沖縄そば なます ぶどう	いなり寿司 豆乳
9	水	チキンソテー 大根サラダ コンソメスープ りんご	おかかおにぎり フルーツ豆乳	25	金	玄米ごはん ミネラルふりかけ うじら豆腐 金平ごぼう 南瓜のみそ汁 バナナ	シークワサー ゼリー せんべい
10	木	玄米ごはん ミネラルふりかけ 鶏汁 ポテトサラダ オレンジ	スフレ チーズケーキ	26	土	キャベツの豚肉丼 さつま芋ミルク煮 わかめすまし汁 バナナ	はちやぐみ 豆乳
11	金	山の日 		28	月	玄米ごはん ミネラルふりかけ トマトと豚肉のみそ炒め シーザーサラダ コーンスープ りんご	さつま芋チップス ヤクルト
12	土	中華丼 オクラごまあえ アーサ汁 パイン缶	野菜かりんとう 牛乳	29	火	玄米ごはん ミネラルふりかけ 揚げ鯖ケチャップあん 野菜炒め たけのこみそ汁 キュウイ	きな粉サンド 牛乳
14	月	タコライス ほうれん草磯あえ 大根のなめこ汁 プルーン	チンピン 豆乳	30	水	 お弁当	バナナ 豆乳
15	火	玄米ごはん ミネラルふりかけ スタッドオムレツ ひじき炒り 煮シロのみそ汁 オレンジ	カミカミごぼう 気になる 野菜ジュース	31	木	ガパオライス キャベツツナサラダ 豆腐みそ汁 スイカ	豆乳 ホットケーキ 牛乳
16	水	玄米ごはん ミネラルふりかけ 夏野菜カレー コールスローサラダ かきたま汁 スイカ	薄焼きせんべい 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。