



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
2	月	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 麻婆春雨 大根サラダ えのきのみそ汁 りんご	ヨーグルト スコーン 牛乳	17	火	沖縄そば 大根サラダ りんご	いなり寿司 ミロ豆乳
3	火	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 プルーン	ソファール クラッカー	18	水	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 鶏の唐揚げ 昆布イリチー 冬瓜のみそ汁 オレンジ	動物ビスケット 豆乳
4	水	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 魚と野菜の甘酢あんかけ 納豆おろしあえ 豆腐すまし汁 ぶどう	フレンチトースト 豆乳	19	木	お弁当会 	バナナ ヤクルト
5	木	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 揚げ出し豆腐 じゃが芋そぼろ煮 アーサ汁 みかん	鮭おにぎり 豆乳	20	金	玄米ご飯 ミネラルふりかけ おでん 納豆みそ もずくみそ汁 パイン	麩のラスク ソファール
6	金	玄米ご飯 ミネラルふりかけ さば味噌煮 ブロッコリーサラダ 大根なめこすまし汁 キュウイ	チヂミ フルーツ豆乳	21	土	鮭雑炊 大豆サラダ ゆし豆腐 バナナ	薄焼きせんべい 牛乳
7	土	煮込みうどん 白菜なめ茸あえ プルーン	タンナファクルー 牛乳	23	月	チキンカレー フルーツヨーグルト 白菜とホタテのスープ	原宿ドック 豆乳
9	月	 スポーツの日 		24	火	玄米ご飯 ミネラルふりかけ キスの天ぷら ひじき炒り煮 キャベツのみそ汁 ぶどう	焼き芋 牛乳
10	火	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 豆腐のステーキ肉みそ ポテトサラダ 白菜みそ汁 柿	大学芋 牛乳	25	水	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 鮭のキャロット焼き ほうれん草とえのきのソテー じゃが芋みそ汁 梨	フルーツサンド 牛乳
11	水	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 赤魚おろし煮 キャベツのソテー えのきと麩のみそ汁 ぶどう	青菜しらす おにぎり 豆乳	26	木	玄米ご飯 ミネラルふりかけ チキン照り焼き 麩チャンプルー 南瓜みそ汁 りんご	ホットケーキ 豆乳
12	木	カレーライス ほうれん草の白和え 大根の卵スープ 梨	カミカミごぼう 気になるジュース	27	金	ミートスパゲッティ ほうれん草とコーンの和え物 豆乳スープ バナナ	ひじきご飯 おにぎり ヤクルト
13	金	玄米ご飯 ミネラルふりかけ レバーフライ 切り干し大根の炒り煮 もずくのみそ汁 オレンジ	雑魚せんべい ヨーグルト	28	土	お弁当会 	クリームパン 牛乳
14	土	中華丼 キャベツのごま和え わかめすまし汁 青切ミカン	メロンパン 牛乳	30	月	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 豚汁 しらすの卵焼き オクラ昆布納豆和え オレンジ	おからクッキー 牛乳
16	月	もずく丼 野菜のかき揚げ 豆腐のみそ汁 バナナ	チーズ 蒸しパン 牛乳	31	火	玄米ご飯 ミネラルふりかけ ホワイトシチュー キャベツのツナサラダ バナナ	カボチャプリン 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。