



# 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	水	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 揚げ鯖ケチャップあん 野菜炒め 冬瓜すまし汁 みかん	じゃこ梅 おにぎり 豆乳	16	木	お弁当会  	バナナ 牛乳
2	木	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 鶏肉さっぱり煮 ほうれん草とコーンのソテー じゃが芋みそ汁 キュウイ	ピザトースト 豆乳	17	金	玄米ご飯 ミネラルふりかけ けんちん汁 すり身揚げ 納豆みそ オレンジ	ヒラヤチー 牛乳
3	金	 文化の日 		18	土	三色丼 もずく酢 茄子のみそ汁 桃缶	亀の甲 せんべい 牛乳
4	土	煮込みうどん ブロッコリーツナサラダ りんご	バナナ 牛乳	20	月	カレーライス フルーツヨーグルト 白菜のすまし汁	鮭おにぎり ヤクルト
6	月	タコライス 大根ゴボウサラダ かき卵汁 みかん	サーター アンダギー 牛乳	21	火	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 豚肉マーマレード焼き 人参シリシリ 大根のみそ汁 バナナ	アメリカンドック 豆乳
7	火	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 煮つけ ベッタラ漬け 麩なめこ汁 梨	枝豆ごはん おにぎり 豆乳	22	水	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 八宝菜 春巻き 豆腐のみそ汁 りんご	ヨーグルト ケーキ 牛乳
8	水	玄米ご飯 ミネラルふりかけ さんまのかば焼き 切り干し大根炒り煮 豆腐のすまし汁 柿	元気ヨーグルト 小魚ナッツ	23	木	 勤労感謝の日	
9	木	カレーライス ブロッコリーサラダ 白菜のすまし汁 プルーン	豆乳くずもち ヤクルト	24	金	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 白身魚フライ タルタルソース 金平ごぼう 青菜すまし汁 オレンジ	ふりかけ おにぎり 豆乳
10	金	ビビンバ マカロニサラダ 大根みそ汁 バナナ	南瓜コロッケ 豆乳	25	土	 親子ウォークラリー	
11	土	牛丼 カリカリ胡瓜 アーサみそ汁 オレンジ	スナックパン 牛乳	27	月	豆乳シチュー 大根サラダ 梨	バナナケーキ 牛乳
13	月	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 豚肉のごま焼き ソーメンチャンプルー じゃが芋みそ汁 梨	野菜かりんとう 豆乳	28	火	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 鶏肉ガリバターソース 春雨中華炒め ニラ玉スープ みかん	ごま塩おにぎり 豆乳
14	火	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 魚のレモンバター焼き 麩チャンプルー わかめみそ汁 みかん	焼き芋 牛乳	29	水	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 鮭のキャロット焼き ひじき炒り煮 ほうれん草みそ汁 柿	紅芋 きな粉団子 牛乳
15	水	沖縄そば 大根なます りんご	いなり寿司 豆乳	30	木	親子丼 ナムル 白菜みそ汁 バナナ	元気ヨーグルト 塩せんべい

※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。