



# 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	金	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 ほうれん草みそ汁 ぶどう	わかめおにぎり 豆乳	16	土	 お弁当 	クリームパン 牛乳
2	土	天津丼 ツナサラダ なめこ汁 バナナ	メロンパン 牛乳	18	月	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 魚の天ぷら 人参シリシリー キャベツのすまし汁 みかん	ゴマ菓子 牛乳
4	月	玄米ご飯 ミネラルふりかけ タンダーチキン からし菜チャンプルー 南瓜みそ汁 梨	おかかおにぎり 豆乳	19	火	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 揚げ出し豆腐 野菜ゴマみそ炒め 中華コーンスープ キュウイ	どら焼き 牛乳
5	火	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 豚の生姜焼き キャベツのソテー 麩のすまし汁 キュウイ	大学芋 牛乳	20	水	ミートスパゲッティ 胡瓜の浅漬 コンソメスープ ぶどう	鮭おにぎり 豆乳
6	水	玄米ご飯 ミネラルふりかけ レバーフライ 切り干し大根炒り煮 もずくのみそ汁 バナナ	元気ヨーグルト 小魚ナッツ	21	木	 お弁当 	バナナ 牛乳
7	木	玄米ご飯 ミネラルふりかけ さばのおろし煮 白菜なめ苺あえ 納豆 青菜すまし汁 ぶどう	きな粉サンド 牛乳	22	金	クリスマスカレーライス ブロッコリーサラダ コンソメスープ オレンジ	レアチーズケーキ 牛乳
8	金	玄米ご飯 ミネラルふりかけ すき焼き風煮 大根マヨポン酢 なめこ汁 りんご	ムーチー (ふかし芋) 豆乳	23	土	牛丼 ナムル 豆腐のすまし汁 みかん	スナックパン 牛乳
9	土	玄米ご飯 ミネラルふりかけ けんちん汁 しらす卵焼き みかん	はちやぐみ 牛乳	25	月	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 揚げ茄子と豚肉のみそ炒め さつま芋甘煮 ソーメン汁 りんご	青菜しらす おにぎり 豆乳
11	月	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ アーサ汁 プルーン	ふりかけおにぎり 豆乳	26	火	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 麻婆豆腐 キャベツサラダ アーサ汁 柿	田芋コロッケ 牛乳
12	火	バターチキンカレー 胡瓜とちくわの和え物 卵スープ 柿	中華揚げ菓子 ヤクルト	27	水	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 魚のムニエル 大根そぼろ煮 トマトスープ ぶどう	さつま芋チップス 牛乳
13	水	玄米ご飯 ミネラルふりかけ ワカサギ天ぷら 昆布イリチー ほうれん草みそ汁 ぶどう	人参蒸しパン 豆乳	28	木	年越しそば 大根なます みかん	ジュウシー おにぎり 豆乳
14	木	五目うどん ブロッコリー白和え みかん	いなり寿司 豆乳	29 ~ 1/3	金 ~ 水	休 園	
15	金	玄米ご飯 ミネラルふりかけ ひじき入り卵焼き 肉じゃが 豆腐のみそ汁 桃缶	フルーツ ヨーグルト 豆乳			よいお年をお迎えください。	

※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。