



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
新年あけましておめでとうございます。				18	木	お弁当会	バナナ ジョア
4	木	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 豆乳シチュー 大根サラダ コーン卵スープ みかん	わかめおにぎり 豆乳	19	金	玄米ご飯 ミネラルふりかけ サバのしょうゆ煮 切り干し大根煮 豆腐すまし汁 みかん	青菜しらす おにぎり 豆乳
5	金	七草ご飯 ミネラルふりかけ さんまの蒲焼 人参シリシリ 大根みそ汁 りんご	ビスケット 元気ヨーグルト	20	土	豚丼 ミネラルふりかけ 大豆サラダ 茄子みそ汁 みかん	スナックパン 牛乳
6	土	煮込みうどん わかめ入り玉子焼き 桃缶	バナナ 豆乳	22	月	もずく丼 南瓜のじゃこがらめ 白菜のみそ汁 ぶどう	ふりかけおにぎり 豆乳
8	月	成人の日		23	火	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 煮付け 納豆 麩のみそ汁 プルーン	豆乳ホットケーキ 牛乳
9	火	中華丼 春巻 もずくスープ みかん	ヒラヤーチー 牛乳	24	水	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 春菊天ぷら 春雨中華炒め わかめスープ オレンジ	ぜんざい 牛乳
10	水	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 肉豆腐 ブロッコリーごまドレあえ じゃが芋みそ汁 キュウイ	焼き芋 ヤクルト	25	木	沖縄そば もやしとしらすの和え物 りんご	いなり寿司 豆乳
11	木	きのこクリームスパゲッティー ほうれん草磯和え 大根スープ りんご	鮭おにぎり 豆乳	26	金	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 魚のピカタ キャベツとハムのサラダ ポタージュスープ ぶどう	フライドポテト 牛乳
12	金	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 赤魚のトマトソース リヨネーズポテト コンソメスープ ぶどう	フレンチトースト 牛乳	27	土	お弁当会	どら焼き 牛乳
13	土	三色丼 カリカリ胡瓜 大根なめこ汁 みかん	タンナファ クルー 豆乳	29	月	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 鶏のから揚げ ごまみそ野菜炒め ゆし豆腐 りんご	肉まん 牛乳
15	月	玄米ご飯 ミネラルふりかけ うじら豆腐 ひじき炒り煮 青菜すまし汁 みかん	卵ふりかけ おにぎり 牛乳	30	火	玄米ご飯 ミネラルふりかけ キーマカレー コールスローサラダ みかん	ごま塩 おにぎり ミロ豆乳
16	火	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 焼肉 ごぼうサラダ 里芋みそ汁 キュウイフルーツ	牛乳くずもち 豆乳	31	水	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 豚汁 野菜コロケ ほうれん草納豆和え キュウイフルーツ	チーズ蒸しパン 牛乳
17	水	パンプキンカレーライス ミネラルふりかけ ほうれん草白和え りんご	きな粉サンド 牛乳	本年も宜しくお願い致します。			

※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。