



# 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	木	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 鮭のキャロット焼き 金平ごぼう アーサ汁 たんかん	さつまいも天ぷら 豆乳	16	金	玄米ご飯 ミネラルふりかけ すき焼き風煮 べつたら漬 もずくのみそ汁 たんかん	肉まん 牛乳
2	金	玄米ご飯 ミネラルふりかけ チキン南蛮 キャベツのサラダ もずくのみそ汁 りんご	プリン おかし餅	17	土	 お弁当会 	バナナ 牛乳
3	土	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 麻婆豆腐 卵とわかめのすまし汁 ハムサラダ バナナ	メロンパン 牛乳	19	月	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 揚魚野菜あんかけ パンプキンサラダ ナスみそ汁 みかん	ごま塩おにぎり 豆乳
5	月	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 大豆入りツナカレー ハムともやしのサラダ プルーン	きな粉サンド 牛乳	20	火	玄米ご飯 ミネラルふりかけ カレーライス ほうれん草白和え バナナ	フルーツ ヨーグルトブラン
6	火	玄米ご飯 ミネラルふりかけ ピピンバ 焼売 かき玉汁 いちご	油みそおにぎり 豆乳	21	水	沖縄そば 大根サラダ りんご	いなり寿司 豆乳
7	水	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 豆腐ステーキ 昆布イリチー ほうれん草みそ汁 みかん	チンピン 牛乳	22	木	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 豆腐ナゲット ブロッコリーツナサラダ ポターージュスープ オレンジ	野菜かりんとう ジョア
8	木	玄米ご飯 ミネラルふりかけ きすの天ぷら 筑前煮 豆腐のなめこ汁 りんご	ゴマ菓子 豆乳	23	金	天皇誕生日 	
9	金	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 えのきのすまし汁 バナナ	青菜しらす おにぎり 牛乳	24	土	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 鶏汁 もやしのごま和え 桃缶	クリームパン 牛乳
10	土	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 豆乳シチュー もやしの柚子ドレあえ みかん	あんぱん 牛乳	26	月	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 鶏肉さつぱり煮 人参シリシリ ゆし豆腐 オレンジ	わかめおにぎり 豆乳
12	月	 建国記念日		27	火	玄米ご飯 ミネラルふりかけ トマトと鶏肉のみそ炒め スパゲッティサラダ えのきのすまし汁 プルーン	オートミール クッキー 牛乳
13	火	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 魚のピカタ 金平ごぼう 白菜みそ汁 りんご	焼き芋 ヤクルト	28	水	玄米ご飯 ミネラルふりかけ ハンバーグ ポテトサラダ キャベツのみそ汁 りんご	人参蒸しパン 豆乳
14	水	 お弁当会 	バナナ 牛乳	29	木	玄米ご飯 ミネラルふりかけ おでん ほうれん草納豆和え バナナ	ふりかけおにぎり 豆乳
15	木	食パン チキンマカロニグラタン ほうれん草サラダ コンソメスープ プルーン	鮭おにぎり 豆乳				

\*※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。