



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	五目寿司 エビの天ぷら ブロッコリーサラダ あさり汁 いちご	ひなあられ カルピス	16	土	卒園式 	
2	土	親子丼 もやしとしらすの和え物 わかめスープ りんご	スナックパン 牛乳	18	月	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 鮭バター焼き ごま酢あえ えのきみそ汁 いちご	ヒラヤーチー 牛乳
4	月	カレーライス 福神漬け ほうれん草白和え プルーン	カルシウム せんべい 元気ヨーグルト	19	火	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 鶏汁 魚フライ 納豆おろし和え オレンジ	ジュウシー おにぎり 豆乳
5	火	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 魚のピカタ 切り干し大根煮 納豆みそ 納豆汁 オレンジ	ジャムサンド 牛乳	20	水	 春分の日	
6	水	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 肉豆腐 カリカリ胡瓜 麩のみそ汁 いちご	じゅこ梅おにぎり 豆乳	21	木	天津丼 ナムル 大根みそ汁 りんご	麩のラスク 牛乳
7	木	玄米ご飯 ミネラルふりかけ サバのみそ煮 人参シリシリー キャベツのすまし汁 パナナ	ヨーグルト スコーン 牛乳	22	金	沖縄そば なます たんかん	いなり寿司 豆乳
8	金	玄米ご飯 ミネラルふりかけ チキンてりやき 麩チャンプルー じゃが芋みそ汁 プルーン	ウムクジ アンドギー 牛乳	23	土	牛丼 ほうれん草ツナサラダ 豆腐のみそ汁 パナナ	クリームパン 豆乳
9	土	三色丼 ツナサラダ 茄子と麩のみそ汁 桃缶	タンナファクルー 牛乳	25	月	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 ゆし豆腐 パイン缶	フレンチトースト 牛乳
11	月	煮込みうどん 大豆サラダ オレンジ	ごま塩おにぎり 豆乳	26	火	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 豚の生姜焼き ブロッコリーツナサラダ 白菜みそ汁 プルーン	のりたま おにぎり 牛乳
12	火	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 豚肉マーマレード焼 春雨中華炒め わかめのすまし汁 プルーン	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	27	水	もずく丼 キャベ天 南瓜みそ汁 りんご	スイートポテト 牛乳
13	水	玄米ご飯 ミネラルふりかけ 赤魚のトマトソース 昆布イリチー 白菜のなめこ汁 りんご	人参入り豆乳 ホットケーキ 牛乳	28	木	玄米ご飯 ミネラルふりかけ ゴボウ入りつくね からし菜チャンプルー なめこ汁 たんかん	黒糖かりんとう 牛乳
14	木	 お弁当会 	バナナ 豆乳	29	金	タコライス ほうれん草のツナサラダ 大根すまし汁 パナナ	鮭おにぎり 豆乳
15	金	カレーライス 福神漬け フルーツヨーグルト	牛乳くずもち ヤクルト	30	土	 新年度準備	

※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。