

月	火	水	木	金	土
		<p>1</p> <p>胚芽ご飯 ハニーチキン ゴーヤーチャンプルー なめこの味噌汁 アイスクリーム</p> <p>スコーン EM牛乳</p>	<p>2</p> <p>胚芽ご飯 魚の照り焼き 春雨サラダ そうめん汁 果物</p> <p>たかはしももち</p>	<p>3</p> <p>スパゲティミートソース 温野菜サラダ 中華風コーンスープ 果物</p> <p>鮭おにぎり</p>	<p>4</p> <p>きのこご飯 ウインナーのケチャップ煮 もずく和え 麩とわかめの清まし汁 果物</p> <p>ホットケーキ りんごカルゲン</p>
<p>6</p> <p>納豆ご飯 人参しりしりー イナムドゥチ 果物</p> <p>きなこトースト EM牛乳</p>	<p>7</p> <p>胚芽ご飯 魚のごまだれ焼き ひじきとモヤシサラダ 豆腐の味噌汁 果物</p> <p>さつまいもソフトクッキー EM牛乳</p>	<p>8</p> <p>胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼き くーびいりちー 豆苗スープ 果物</p> <p>くずもち</p>	<p>9</p> <p>胚芽ご飯 鯖の味噌煮 ポテトサラダ えのきとしめじの味噌汁 果物</p> <p>フルーツポンチ</p>	<p>10</p> <p>沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト</p> <p>じゅーしーおにぎり</p>	<p>11</p> <p>胚芽ご飯 牛肉炒め マカロニサラダ アーサ汁 果物</p> <p>園内研修</p>
<p>13</p> <p>胚芽ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ わかめスープ 果物</p> <p>ふむふむ 豆乳</p>	<p>14</p> <p>胚芽ご飯 魚の西京焼き キャベツ炒め へちまの味噌汁 果物</p> <p>プリン リッツサンド</p>	<p>15</p> <p>おべんとう</p>  <p>お誕生日ケーキ (チョコチップケーキ) りんごジュース</p>	<p>16</p> <p>胚芽ご飯 チキンのトマト煮 ブロッコリー炒め コンソメスープ 果物</p> <p>おかずパン EM牛乳</p>	<p>17</p> <p>食パン 魚の黄金焼き キャベツサラダ 卵スープ 果物</p> <p>おにぎり(ツナみそ)</p>	<p>18</p> <p>五目ご飯 肉だんご 春雨ナムル 小松菜の味噌汁 果物</p> <p>ハッシュポテト カルゲン</p>
<p>20</p> <p>タコライス とうもろこし 野菜スープ 果物</p> <p>じゃこトースト EM牛乳</p>	<p>21</p> <p>胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ ひじき炒め 油揚げの味噌汁 果物</p> <p>ココア蒸しパン EM牛乳</p>	<p>22</p> <p>カレーライス ごまじゃこサラダ きのこスープ 果物</p> <p>ピザポテト</p>	<p>23</p> <p>慰霊の日  (休 園)</p>	<p>24</p> <p>もずく丼 ブロッコリーサラダ ゆし豆腐 果物</p> <p>フルーチェ リッツクラッカー</p>	<p>25</p> <p>胚芽ご飯 チキンの照り焼き スティック胡瓜 椎茸の清まし汁 果物</p> <p>アメリカンドッグ 野菜ジュース</p>
<p>27</p> <p>キッズビビンバ もずく汁 シークワサーゼリー</p> <p>カルシウムパン 豆乳</p>	<p>28</p> <p>胚芽ご飯 白身魚のみそマヨネーズ焼き きんぴら炒め 麩の味噌汁 果物</p> <p>ポンデケーキ EM牛乳</p>	<p>29</p> <p>胚芽ご飯 松風焼 胡瓜とトマトの和え物 とろろ昆布汁 果物</p> <p>アガラサー EM牛乳</p>	<p>30</p> <p>胚芽ご飯 鶏の味噌漬け焼き パイナップル炒め 青菜の味噌汁 果物</p> <p>もずくひらやちー</p>		

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	水	鶏肉 絹ごし豆腐 ポーク缶 卵 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 はちみつ 油 薄力粉 三温糖 無塩バター	ゴーヤー 玉葱 人参 もやし にんにく なめこ 乾燥わかめ ねぎ 果物
2	木	赤魚 ツナ缶 きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 三温糖 本みりん さつまいも もち粉 むぎ粉 黒砂糖粉	生姜 緑豆春雨 もやし 胡瓜 人参 しめじ ねぎ
3	金	合挽肉 豚ハ - 卵 ツナ缶 味噌	スパゲッティ(乾) 無塩バター オリーブ油 片栗粉 精白米 油 三温糖 マヨネーズ	玉葱 人参 トマト ニンニク ブロッコリー カリーフラワー 南瓜 コーン缶 焼きのり 果物
4	土	ツナ缶 デリカウインナー 卵	精白米 三温糖 油 ホットケーキ粉	しめじ 干椎茸 まいたけ 人参 ねぎ もずく 胡瓜 えのき 乾燥わかめ
5	日			
6	月	挽きわり納豆 ツナ缶 卵 豚肉 かまぼこ イナムドッチ味噌 きな粉 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 三温糖 食パン 無塩バター	のり佃煮 人参 玉葱 ピーマン こんにゃく 干椎茸 ねぎ 果物
7	火	ホキ ツナ缶 絹ごし豆腐 卵 味噌 スキムミルク ふつう牛乳 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 さつまいも 無塩バター	干しひじき もやし 胡瓜 人参 乾燥わかめ ねぎ 果物
8	水	鶏肉 チキアギー ベーコン きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 本みりん いもくす粉 タピオカ粉 黒砂糖粉 三温糖	刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 ニラ 豆苗 果物
9	木	鯖 味噌 プロセスチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 三温糖 マヨネーズ じゃがいも	生姜 人参 胡瓜 えのき しめじ ねぎ パナナ りんご ミカ缶 フルーツ カクテル缶
10	金	三枚肉 沖縄豆腐 かまぼこ ツナ缶 固形ヨーグルト	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 油	人参 玉葱 生姜 胡瓜 小松菜 干椎茸 しめじ ねぎ
11	土	牛肩ロース ロースハム 絹ごし豆腐	精白米 (乾)マカロニ 三温糖	玉葱 ピーマン 人参 胡瓜 コーン缶 (乾)アーザ 果物
12	日			
13	月	豚挽肉 味噌 ツナ缶 スキムミルク 豆乳	精白米 油 おつゆ麩 三温糖 生クリーム	人参 玉葱 生姜 長ねぎ ニラ にんにく 大根 胡瓜 乾燥わかめ えのき ねぎ 果物
14	火	鮭 味噌 ベーコン 沖縄豆腐 クリームチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 油 プリン リッツクラッカー	生姜 キャベツ 人参 玉葱 ピーマン へちま 果物
15	水	卵 普通牛乳	小麦粉 無塩バター 三温糖 チョコチップ	幼児りんごジュース
16	木	鶏モモ肉 ベーコン デリカウインナー 普通牛乳 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 片栗粉 ホットケーキ粉	玉葱 人参 ホールトマト乾 にんにく 生姜 ブロッコリー コーン缶 しめじ パセリ 果物
17	金	ホキ ピザ用チーズ 卵 鮭フレーク	食パン 精白米 油	クリームコーン缶 パセリ キャベツ 人参 コーン缶 ねぎ 青菜ふりかけ 果物
18	土	ツナ缶 肉だんご 油揚げ 味噌	精白米 油 三温糖 本みりん ハッシュポテト	干しひじき 人参 しめじ 干椎茸 緑豆春雨 胡瓜 小松菜 果物
19	日			
20	月	合挽き肉 プロセスチーズ ベーコン シラス ピザ用チーズ EM牛乳	精白米 油 食パン マヨネーズ	玉葱 レタス トマト キャベツ 人参 パセリ 果物
21	火	赤魚 油揚げ 普通牛乳 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 三温糖 本みりん ホットケーキ粉 ココア粉	干しひじき キャベツ 人参 しらたき 干椎茸 ニラ しめじ 乾燥わかめ ねぎ
22	水	鶏モモ肉 シラス ベーコン ピザ用チーズ	精白米 油 じゃがいも カレールウ 三温糖 白ごま ハッシュポテト ピザ用ソース	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 しめじ パセリ 果物
23	木	慰霊の日		
24	金	豚挽肉 ゆし豆腐 味噌 普通牛乳	精白米 ごま油 三温糖 いちごフルーチェ	もずく ピーマン 人参 コーン缶 ブロッコリー キャベツ ねぎ 果物
25	土	鶏モモ肉 卵	精白米 本みりん 片栗粉 油 三温糖 アメリカンドッグ	胡瓜 干椎茸 野菜ジュース
26	日			
27	月	豚挽肉 鶏挽肉 うすら卵 ちくわ スキムミルク 豆乳	精白米 本みりん 油 三温糖 焼き肉たれ 生クリーム シークワサーゼリー	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 もずく
28	火	ホキ 豚肩ロース 味噌 卵 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 マネー 本みりん 三温糖 おつゆ麩 ポンデQ ミックス 油	しらたき コボウ 人参 ニラ 乾燥わかめ ねぎ 果物
29	水	鶏挽肉 沖縄豆腐 味噌 シラス EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 パン粉 三温糖 白ごま ちんぴんミックス 油	玉葱 胡瓜 トマト 乾燥わかめ とろろ昆布 ねぎ 果物
30	木	鶏モモ肉 ツナ缶 油揚げ 味噌 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 薄力粉 油 小麦粉	パパイヤ 玉葱 人参 ピーマン 小松菜 もずく ニラ 果物

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。