

月	火	水	木	金	土
		1 沖縄そば モーウイの酢の物 南瓜とかえりのかき揚げ オレンジ  <small>【赤】棒かまぼこ、豚三枚肉、昆布(色紙切り)、かえり、卵、ミルク、削り節、焼きのり            【黄】沖縄そば、三温糖、小麦粉、揚げ油、米(はいが精米・水稲)、強化米            【緑】ねぎ、モーウイ、みかん(缶詰)、きゅうり、南瓜、人参、玉ねぎ、水、オレンジ</small>	2 和風チャーハン ナムル クーリジシ バナナ  <small>【赤】鮭フレーク、たきこみわかめ、豚うで肉(グーヤーヌジー)、卵、ミルク、鶏・ひき肉、絹ごし豆腐(水切りなし)            【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、調合油、三温糖、ごま油、ごま-いり、こんにやく、白玉粉、上新粉(うるち米)、油            【緑】根深ねぎ、さやいんげん、コーン缶、ほうれん草、きゅうり、もやし、人参、干椎茸、冬瓜、バナナ、にら</small>	3 麦ご飯 鮭のキャロット焼き 野菜炒め さつま芋と大根のみそ汁 スイカ  <small>【赤】鮭(切り身)、豚肉、カットわかめ、ミルク、卵、粉チーズ            【黄】米(はいが精米・水稲)、押麦、強化米、マヨネーズ、油、さつま芋、小麦粉、無塩バター、三温糖            【緑】人参、キャベツ、もやし、さやいんげん、大根、ねぎ、すいか、パセリ(みじん)</small>	4 ひじきと鶏肉の炊き込みご飯 チーズ きゅうりの中華風 えのきのみそ汁 フルーツ  <small>【赤】鶏もも、ひじき、プロセスチーズ、ミルク            【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、三温糖、ごま油、じゃが芋、菓子パン            【緑】人参、干椎茸、葉ねぎ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、フルーツ</small>
		ミルク おかかおにぎり	ミルク なら蒸しまんじゅう	ミルク 野菜スコーン	ミルク 菓子パン
6 タコライス 五目きんぴら 豆腐とアーサのすまし汁 ぶどう  <small>【赤】牛挽肉、チーズ、焼き竹輪、絹ごし豆腐、アーサ、保育ミルク、ミルク            【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、油、調合油、しらす、ごま-いり、薄力粉、強力粉、グラニュー糖            【緑】たまねぎ、みじん切り、にんにく、レタス、トマト、ごぼう・根・生、人参、さやいんげん、ぶどう</small>	7 七夕寿司 七夕ソーメン汁 チキンの竜田揚げ ブロッコリー ミニトマト オレンジ  <small>【赤】紅鮭(甘塩)、鶏もも、カルピス、卵            【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、三温糖、そうめん、星形の麩、片栗粉、調合油、薄力粉、溶かしバター、砂糖            【緑】さやいんげん、人参(星形)、角オクラ、冬瓜、ブロッコリー、ミニトマト、オレンジ</small>	8 ナポリタンスパゲッティ さつま芋ときゅうりのサラダ 白菜のコンソメスープ スイカ  <small>【赤】豚こま切れ肉、ベーコン、ハム・ロース、ミルク、まぐろ油漬缶、焼きのり            【黄】スパゲッティ、オリーブ油、さつま芋、マヨネーズ、米(はいが精米・水稲)、強化米、三温糖            【緑】たまねぎ(よく炒める)、人参、青ピーマン、トマト缶、ホール、にんにく、きゅうり、りんご、白菜、ブロッコリー、すいか</small>	9 さば缶カレー さわやかキャベツ モスクと豆腐のすまし汁 バナナ  <small>【赤】さば(缶詰)-水煮、もずく、絹ごし豆腐、ミルク、豚肉、卵、お好みソース、あおのり            【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、オリーブ油、三温糖、お好み、焼き粉            【緑】冬瓜、玉ねぎ、トマト又はトマト缶、人参、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、パインアップル(缶詰)、ねぎ、バナナ</small>	10 麦ご飯 納豆 ゴーヤーの肉巻き マカロニチーズサラダ 南瓜とわかめのみそ汁 オレンジ  <small>【赤】糸引納豆、かつお・削り節、豚肩ロース、チーズ、カットわかめ、ミルク、焼きのり            【黄】米、麦、強化米、砂糖、マカロニ、マヨネーズ、小麦粉、ながいも、焼油            【緑】アバシー、ゴーヤー、りんご、人参、きゅうり、コーン缶、南瓜、オレンジ、キャベツ、玉ねぎ</small>	11 豚ひき肉と茄子の丼 胡瓜とワカメの酢の物 じゃが芋と厚揚げのみそ汁 フルーツ  <small>【赤】豚・ひき肉、わかめ、しらす干し、厚揚げ、ミルク            【黄】胚芽米、強化米、油、三温糖、ごま油、じゃが芋、菓子パン            【緑】にんにく、根深ねぎ、なす、赤ピーマン、黄ピーマン、さやいんげん、きゅうり、ねぎ、フルーツ</small>
ミルク ココア蒸しパン	カルピス きらきら星クッキー	ミルク 油みそおにぎり	ミルク お好み焼き	ミルク ゆかりおにぎり	ミルク 菓子パン
13 ハヤシライス オクラのドレッシング和え 小松菜とベーコンのスープ パイン缶  <small>【赤】牛もも、生クリーム、まぐろ缶、ベーコン、ミルク、ちりめんじゃこ、塩昆布、削り節            【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、油、片栗粉、いりごま、砂糖            【緑】玉ねぎ、人参、しめじ、マッシュルーム缶、トマト缶、ホール、グリーンピース、冷凍、もやし、かわれだいいん、オクラ、コーン缶、小松菜、生椎茸、パイン缶</small>	14 きびご飯 サンマの梅香漬け 筑前煮 白菜のみそ汁 オレンジ  <small>【赤】さんま開き、鶏もも(皮なし)、カットわかめ、ミルク、卵            【黄】米(はいが精米・水稲)、きび、強化米、片栗粉、油、グラニュー糖 * 板こんにやく(精粉こんにやく)、砂糖、さつま芋、薄力粉、バター            【緑】おろしだいこん(トッピング) * 梅干し * れんこん生、ごぼう、人参、筍、水煮、干椎茸、さやいんげん、白菜、ねぎ、オレンジ</small>	15 ロールパン ポークビーンズ マセドアンサラダ キャベツスープ バナナ  <small>【赤】豚挽肉、大豆、ベーコン、ツナ缶(油切り)、昆布佃煮、焼きのり            【黄】ロールパン、三温糖、油、じゃがいも、マヨネーズ、米(はいが精米・水稲)、強化米            【緑】玉ねぎ、人参、マッシュルーム缶、トマトジュース、きゅうり、もも、缶黄色、キャベツ、えのきたけ、バナナ</small>	16 黒米ごはん 魚フライタルタルソース わかめの中華サラダ 南瓜のみそ汁 オレンジ  <small>【赤】白身魚、卵、ハム・ロース、カットわかめ、ミルク            【黄】米(はいが精米・水稲)、黒米、強化米、小麦粉、パン粉、油、調合油、三温糖、ごま油、そうめん、ツナ缶            【緑】玉ねぎ、パセリ、レモン・果汁、キャベツ、きゅうり、南瓜、オレンジ、ねぎ</small>	17 <b>お弁当会</b>  <small>【赤】ミルク            【黄】食パン、練りごま、はちみつ、バター            【緑】</small>	18 ゴマ味噌うどん たたききゅうり フルーツ  <small>【赤】豚・肩ロース、油揚げ、ヨーグルト(全脂無糖)、ミルク            【黄】うどん・ゆで、ごま、ごま油、菓子パン            【緑】にんにく、たまねぎ、生しいたけ、キャベツ、葉ねぎ、もやし、にんにく(みじん)、しょうが(みじん)、コーン缶、きゅうり、フルーツ</small>
ミルク 手作りふりかけおにぎり	ミルク さつま芋ガレット	麦茶 ツナ昆布おにぎり	ミルク ソーメンタシヤー	ミルク ゴマトースト	ミルク 菓子パン
20 きびご飯 マーボー豆腐 レタス入りごぼうサラダ もやしと竹輪のすまし汁 りんご  <small>【赤】豆腐、豚挽肉、わかめ、焼き竹輪、ミルク、しらす、おにぎり用ワカメ、焼きのり            【黄】米(はいが精米・水稲)、きび、強化米、油、片栗粉、ごま油、マヨネーズ、いりごま            【緑】人参、青ピーマン、赤ピーマン、筍、水煮、玉ねぎ、干椎茸、ささがきごぼう、コーン缶、レタス、もやし、りんご</small>	21 きびご飯 鮭のピカタ オクラとトマトのおかか和え ひじき炒め(枝豆)煮 大根のみそ汁 オレンジ  <small>【赤】鮭(切り身)、全卵 * 粉チーズ * 削り節、ひじき、油揚げ、豚肩ロース、ミルク、豆乳入りホイップ            【黄】米(はいが精米・水稲)、きび、強化米、小麦粉、焼き油、三温糖、油、さつま芋、バター            【緑】パセリ * オクラ、トマト、もやし-ゆで、人参、さやいんげん、玉ねぎ、大根、葉ねぎ、オレンジ</small>	22 胚芽パン チキンクリームシチュー ウインナー フレンチサラダ スイカ  <small>【赤】鶏もも、ベーコン、豆乳、ウインナー、ミルク、焼きのり            【黄】胚芽パン、じゃが芋、小麦粉、バター、砂糖、米、強化米            【緑】玉ねぎ、人参、ブロッコリー、コーン缶、レタス、トマト、きゅうり、オクラ、すいか</small>	23 <b>海の日</b>  <small>【赤】鶏もも、ベーコン、豆乳、ウインナー、ミルク、焼きのり            【黄】胚芽パン、じゃが芋、小麦粉、バター、砂糖、米、強化米            【緑】玉ねぎ、人参、ブロッコリー、コーン缶、レタス、トマト、きゅうり、オクラ、すいか</small>	24 <b>スポーツの日</b>  <small>【赤】豚・肩ロース、豆腐、ベーコン、ミルク            【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、しらす、調合油、砂糖、菓子パン            【緑】玉ねぎ、人参、ごぼう・根・生、根深ねぎ、みつば、大根、冬瓜、生椎茸、フルーツ</small>	25 みそすき丼 なます 冬瓜とベーコンのスープ フルーツ  <small>【赤】豚・肩ロース、豆腐、ベーコン、ミルク            【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、しらす、調合油、砂糖、菓子パン            【緑】玉ねぎ、人参、ごぼう・根・生、根深ねぎ、みつば、大根、冬瓜、生椎茸、フルーツ</small>
ミルク ワカメとしらすのおにぎり	ミルク スイートポテト	ミルク 塩おにぎり	ミルク 塩おにぎり	ミルク ゴマトースト	ミルク 菓子パン
27 麦ご飯 豆腐入り松風焼き 切り干し大根とカニ棒のサラダ 青梗菜とえのきのみそ汁 りんご  <small>【赤】豆腐、豚・ひき肉、ひじき、卵、スキムミルク、あおのり、かに棒、保育ミルク、牛乳            【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米、パン粉、ごま-いり、油、砂糖、いりごま、薄力粉、黒砂糖、調合油            【緑】玉ねぎ、にんにく、切り干し大根、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、青梗菜、ねぎ、りんご</small>	28 麦ご飯 さばのりんごソースかけ ブロッコリー ケービーリチー ヘチマのみそ汁 黄もも缶  <small>【赤】鮭(切り身)、刻み昆布、ぶたばら、ぶたもも、棒かまぼこ、豆腐、焼きのり            【黄】胚芽米、麦、強化米、片栗粉、調合油、三温糖、切りこんにやく、米            【緑】りんご、玉ねぎ、ブロッコリー、乾しいたけ、へちま、人参、黄もも缶、山海がし</small>	29 もずく丼 竹輪の磯辺揚げ 和風コーンスープ オレンジ  <small>【赤】全卵、豚挽肉、もずく、竹輪、あおのり、ミルク、きな粉、豆乳            【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、三温糖、油、片栗粉、てんぷら粉、調合油、米粉(うるち米)、なたね油            【緑】赤ピーマン(粗みじん)、ピーマン(粗みじん)、しょうが汁、コーン缶、クリーム、玉ねぎ、ほうれん草、人参、オレンジ</small>	30 豚肉のカレー ブロッコリーサラダ サラダ菜スープ スイカ  <small>【赤】豚・肩ロース、豚レバー、卵-炒り卵、竹輪、ミルク            【黄】米(はいが精米・水稲)、きび、強化米、じゃがいも、油、薄力粉(1等)、バター、ごま油、コーンフレーク            【緑】玉ねぎ、人参、ピーマン(茹で最後に加える)、ブロッコリー、サラダ菜、えのきたけ、すいか、バナナ</small>	31 エビピラフ 鶏肉のマーマレード焼き コーンサラダ 人参ポタージュ メロン  <small>【赤】むき海老、鶏もも、豆乳、ミルク、卵、生クリーム、ヨーグルト            【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、バター、油、三温糖、薄力粉、粉ホットケーキ、グラニュー糖            【緑】たまねぎ、人参、青ピーマン、にんにく、マーマレード、キャベツ、きゅうり、コーン缶、酢、玉ねぎ、ブロッコリー、メロン</small>	1 
ミルク 黒糖サターアランダギー	麦茶 山海節おにぎり	ミルク 米粉のきな粉ケーキ	シリアルミルクかけ バナナ	ミルク お誕生ケーキ	ミルク 菓子パン

【赤】血や肉・骨となる  
 【黄】熱や力となる  
 【緑】体の調子を整える

卵

※材料、その他の都合により、献立を変更することがあります。