

| 日 | 曜日 | こんだて | <あか> 血や肉をつくる | <きいろ> 熱や力になる | <みどり> 体の調子を整える | おやつ | |
|-----|----|--|--------------------------------|------------------------------------|---|---------------------------|--------------|
| 1日 | 火 | 玄米ごはん 桂のカレー焼き ひじきの煮物 豚汁 果物 | さけ ちくわ 油揚げ 豚肉 牛乳 | 米 玄菜 小麦粉 油 砂糖 | ひじき 人参 こんにゃく 玉葱 ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ りんご | 保育乳 大学イモ | |
| 2日 | 水 | 強化 あわごはんマーボーなす パンサ ンスチ ング ン菜 かき玉汁 ム卵 牛乳 果物 | 豚ひき肉 豆腐 キング牛乳 ヨーグルト | 米 あわ 油 春雨 砂糖 ごま パン バター ジャム | なす 人参 ピーマン 長 ねぎ もやし 胡瓜 チンゲン菜 パ ナナ | 保育乳 ツナコーンサンド | |
| 3日 | 木 | (ひな祭り) ちらし寿司 魚天ぷら お浸し アーサ汁 果物 | 油揚げ 卵 豆腐 キング牛乳 ヨーグルト | 米 油 小麦粉 バター 砂糖 | 人 参 れんこん たけのこ 乾しいたけ ほうれん草 白菜 あおさ いちご | 保育乳 ヨーグルトケーキ ひなあられ | |
| 4日 | 金 | あわごはん 納豆みそ 煮付け ワカ メスープ 果物 | 納豆 三枚肉 生揚げ 牛乳 | 米 あわ 砂糖 油 ふ バター ごま コーン ア レーク | しょうが ねぎ 大根 人参 チン ン菜 胡瓜 わかめ りんご | 保育乳 ごま菓子 | |
| 5日 | 土 | 和風スバゲティ チーズ ゆし豆腐 果物 | ベーコン チーズ ゆし豆腐 牛乳 | スパゲッティ 油 砂糖 ごま 米 | にんにく 玉葱 人参 ピーマン しめじ 切干 大根 胡 瓜 ねぎ パ ナナ のり | 保育乳 菓子 パン | |
| 7日 | 月 | あわごはん 豚肉煮付け 中華風野菜炒め ホウレン草みそ汁 果物 | 豚肉 豆腐 卵 牛乳 | 米 あわ 砂糖 小麦粉 バター 油 | にんにく 人 参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン ほうれん草 長 ねぎ オレ ンジ | 保育乳 サ ターアングター | |
| 8日 | 火 | 野菜肉そば ジャマンポ テト 果物 | 豚肉 ベーコン 油揚げ 豆腐 牛乳 | 沖繩そば 油 片栗粉 じゃが芋 精白米 砂糖 | 人 参 キャベツ きくらげ 玉葱 ひじき いちご | 保育乳 梅おにぎり | |
| 9日 | 水 | きのこカレー ひじきの中華和え チンゲ ン菜 ヌ 果物 | 鶏肉 ハム 牛乳 | 米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 ごま ふ パン バ ー | 人 参 玉葱 セロリ ブロッコリ しめじ えのき マッシュルーム ひじき 胡瓜 もやし チンゲン菜 りんご | 保育乳 ジャムサ ンド | |
| 10日 | 木 | お弁当会 (お弁当のしみだね!) | | | | | 保育乳 甘辛だんご |
| 11日 | 金 | タコ ライス ゴボウサラダ もずくスープ 果物 | 豚ひき肉 チーズ ツナ缶 豆腐 卵 牛乳 | 米 油 マ ヨネ 小麦粉 砂糖 さつま芋 | セロリー 玉葱 人参 レ タス トマト ごぼう 胡瓜 もずく ねぎ オレ ンジ | 保育乳 蒸しカ ステラ | |
| 12日 | 土 | ひじきチ ーヤン 小松菜マ ヨネ和え 豆腐とワカ メのみそ汁 果物 | 豚ひき肉 ちくわ 豆腐 牛乳 | 米 押麦 砂糖 マヨネーズ バター | ひじき 人 参 玉葱 ピーマン ごまつな もやし わかめ ねぎ さつま芋 パナナ | 保育乳 菓子、ゼリー | |
| 14日 | 月 | あわごはん 揚げ豆腐の肉みそ炒め さつま芋のバ ー煮 大根のみそ汁 果物 | 豚肉 揚げ豆腐 油揚げ 卵 牛乳 | 米 あわ 砂糖油 さつま芋 バ タ オートミール 小麦粉 | にら 大根 えのき 白菜 オレンジ | 保育乳 オートミールクッキー | |
| 15日 | 火 | きのこごはん 魚の梅マ ヨ焼き ホウレン草 ごま和 え ゆし豆腐 果物 | 鶏肉 白身魚 ちくわ ゆし豆腐 チーズ 牛乳 | 米 マヨネーズ 油 砂糖ごま じゃが芋 小麦粉 | 乾しいたけ しめじ えのき 人 参 ほうれん草 もやし ねぎ玉葱 りんご | 保育乳 ベークドポテト | |
| 16日 | 水 | 中華丼 春雨の酢の物 キャベツのみそ汁 果物 | 豚肉 卵 ちくわ 豆腐 煮干し 牛乳 粉 チーズ | 米 砂糖 ごま 油 春雨 食パン バター | もやし ごまつな にんにく しょうが 胡瓜 きくらげ 人 参 キャベツ ねぎ りんご | 保育乳 チーズラスク | |
| 17日 | 木 | 雑穀ごはん うじら豆腐 人 参 シリシリ イナムクチ 果物 | 豆腐 卵 豚肉 かまぼこ あずき 金時豆 緑豆 | 米 雑穀 片栗粉 油 押麦 黒砂糖 砂糖 | 大根 人 参 玉葱 にら 乾しいたけ こんにゃく ねぎ バナナ | 保育乳 ぜんざい | |
| 18日 | 金 | 強化 あわごはん 鯖のみそ煮 八宝菜 かき玉汁 果物 | 鯖 豚肉 卵 きな粉 牛乳 | 米 あわ 砂糖 ごま 油 片栗粉 パン | 人 参 白菜玉葱 チンゲ 菜 ン たけのこ 乾しいたけ えのき ねぎ りんご | 保育乳 アメリカ ンドッグ | |
| 19日 | 土 | スープかけごはん ブロッコリーサラダ 果物 | 豚肉 卵 ベーコ ン乳牛 | 米 砂糖油 ごま マ ヨネーズ | ごまつな ブロッコリー コーン缶 マッシュルーム缶 トマト パナナ | 保育乳 黒糖 | |
| 21日 | 月 | 春分の日 (休園) | | | | | |
| 22日 | 火 | 豚丼 ダイコンサ ラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 果物 | 牛肉 卵 豆腐 牛乳 | 米 押麦 砂糖 油 さつま芋 小麦粉 | 玉葱 人参 しめじ 白滝 大根 胡瓜 わかめ コーン缶 ごまつな 長ねぎ オレンジ | 保育乳 芋天ぷら | |
| 23日 | 水 | 強化 玄米 ごはん さばの甘酢焼き 筑前煮 白菜みそ汁 果物 | さば 鶏肉 卵 油揚げ チーズ 牛乳 | 米 玄米 片栗粉 油 じゃが芋 そめん ポトケーキMix | 人 参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ こんにゃく いんげん 白菜 玉葱 ねぎ ほうれん草 いちご | 保育乳 アイスクリーム 玄米 フレーク | |
| 24日 | 木 | (お誕生会)あわご はん きのこハン バーグ きんぴ るご 春雨 スープ ヨーグルト | 豚ひき肉 卵 ヨーグルト 牛乳 | 米 あわ パン粉 春雨 小麦粉 油 砂糖 バター | 玉葱 しめじ ブロッコリー 人 参 ごぼう 白菜 わかめ いちご | 保育乳 誕生ケーキ | |
| 25日 | 金 | なすのミートスパゲティ ブロッコリーじゃこ和え アーサ汁 果物 | 豚ひき肉 しらす 豆腐 保育乳 | スパゲッティ 油 ごま 砂糖 米 | 人 参 玉葱 乾しいたけ なす しめじ トマト缶 ブロッコリー あおさ ごまつな パナナ | 保育乳 小松菜おに ぎり | |
| 26日 | 土 | ケチャップ ライス 豆腐サラダ 白菜スープ 果物 | 鶏肉 豆腐 ベーコン 牛乳 | 米 油 マヨネーズ さつま 芋 | 人 参 玉葱 マッシュルーム缶 ピーマン トろれん草 コーン缶 白菜 パナナ | 保育乳 ふかし芋 | |
| 28日 | 月 | 強化 あわごはん 鶏肉ま風 味焼き 白菜の炒め煮 じゃが芋のみそ汁 果物 | 鶏もも肉 ツナ缶 豆腐 きな粉 牛乳 | 米 あわ 砂糖 ごま じゃが芋 芋くず タピオカ | 白菜 人 参 ピーマン しめじ 玉葱 ねぎ わかめ オレンジ | 保育乳 くずもち | |
| 29日 | 火 | ごはん きびなごのマリネ 大根そばろ煮 そうめん汁 果物 | きびなご 鶏ひき肉 卵 牛乳 | 米 玄米 片栗粉 油 砂糖 そうめん パン バ ター | 胡瓜 玉葱 トマト 大根 人 参 にら ねぎ いちご | 保育乳 パンパディング | |
| 30日 | 水 | 新 年 度 準 備 | | | | | |
| 31日 | 木 | 新 年 度 準 備 | | | | | |

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。