

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	金	(ひな祭りメニュー) ちらし寿司 魚天ぷら お浸し アーサ汁 果物	油揚げ 卵キンブ 豆腐 ヨーグルト 生クリーム 牛乳	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 青のり ほうれん草 白菜 あおさ 桃缶	保育乳 ヨーグルトケーキ ひなあられ	
2日	土	ミートスパゲティ チーズ ほうれん 草スープ 果物	豚ひき肉 油揚げ さけ 牛乳	スパゲティ 油 米	人参 玉葱 セロリ ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 キャベツ ほうれん草 パナナ	保育乳 枝豆、クラッカー	
4日	月	ごはん 鶏すき風煮 さつま芋のバター煮 ワカメスープ 果物	鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 油 さつま芋 バター ふ 小麦粉 オートミール 黒糖	白菜 玉葱 人参 しいたけ 白滝 こまつな わかめ みかん	保育乳 スコーン	
5日	火	ごはん 魚のオーロラソース焼き キャベツひき肉炒め 大根のみそ汁 果物	魚 豚ひき肉 油 揚げ 牛乳	米 玄米 バター マヨネーズ 油 砂糖 片栗粉 パン	パセリ キャベツ 人参 玉葱 ピーマン 大根 わかめ ねぎ りんご	保育乳 マーガリンサンド	
6日	水	三枚肉そば かぼちゃの煮物 ナムル 果物	三枚肉 かまぼこ ツナ缶 豆乳	沖繩そば 砂糖 こま 米	ねぎ かぼちゃ もやし こまつな ピーマン パナナ のり	保育乳 青菜おにぎり	
7日	木	牛丼 ブロッコリーおほかね 豆腐とワカメのみそ汁 果物	牛肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 小麦粉 バター	玉葱 人参 白滝 しめじ ブロッコリー わかめ ねぎ みかん	保育乳 ピザトースト	
8日	金	チキンカレー コールスローサラダ チンゲン菜スープ 果物	鶏肉 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 マヨネーズ ふ 黒糖	人参 玉葱 ブロッコリー セロリ マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 コーン缶 チンゲン菜 りんご	保育乳 ふかし芋	
9日	土	ガーリックチャーハン ホウレン草ごま和え ゆし豆腐 果物	豚肉 ちくわ ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 油 砂糖 こま さつま芋	にんにく 人参 玉葱 ピーマン ほうれん草 もやし ねぎ パナナ	保育乳 菓子、ミニゼリー	
11日	月	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 からしな和え 大根のみそ汁 果物	鶏ひき肉 豆腐 ツナ缶 油揚げ 牛乳	米 玄米 砂糖 油 片栗粉	かぼちゃ たまねぎ いんげん からしな 大根 わかめ ねぎ パナナ	保育乳 みかん寒天 クラッカー	
12日	火	お弁当会 (3, 4, 5歳児は遠足)					保育乳 パナナ、クラッカー
13日	水	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 牛乳	米 油 マヨネーズ パン バター 砂糖 こま	セロリ 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 もずく ねぎ りんご	保育乳 ジャムサンド	
14日	木	ごはん さばのカレー焼き ひじきの煮物 白菜の豚汁 果物	さば ちくわ 油揚げ 豚肉 卵 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 小麦粉	ひじき 人参 なら こんにゃく 玉葱 白菜 ねぎ みかん かぼちゃ いんげん	保育乳 大学イモ	
15日	金	鶏ごぼうめし 鮭のキャロット焼き 小松菜お浸し ゆし豆腐 果物	鶏肉 さけ 卵 ゆし豆腐 ツナ缶 牛乳	米 油 マヨネーズ 小麦粉	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ こまつな 白菜 ねぎ もずく りんご	保育乳 ちんびん	
16日	土	肉うどん ごまかぼちゃ 切干大根サラダ 果物	豚肉 油揚げ 牛乳	うどん 油 片栗粉 砂糖 こま 米	玉葱 人参 キャベツ 乾しいたけ ねぎ かぼちゃ 切干大根 胡瓜 ひじき パナナ	保育乳 菓子パン	
18日	月	もずく丼 白菜ツナサラダ じゃが芋みそ汁 果物	豚ひき肉 卵 ツナ缶 牛乳	米 砂糖 片栗粉 こま マヨネーズ じゃが芋 小麦粉 バター	もずく しょうが ピーマン 白菜 人参 玉葱 ねぎ オレンジ レーズン	保育乳 パウンドケーキ	
19日	火	ごはん 魚フライタルソース クープイリチー わかめの味噌汁 果物	白身魚 卵 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 パン粉 マヨネーズ パン バター 砂糖	胡瓜 ピーマン 昆布 乾しいたけ こんにゃく 人参 大根 ねぎ りんご	保育乳 アイスクリーム クラッカー	
20日	水	春分の日 (休園)					
21日	木	(お誕生会)ふりかけごはん チキンから揚げ ブロッコリー ポテト サラダ 野菜スープ ヨーグルト	鶏肉 ベーコン 卵 ヨーグルト 牛乳 生クリーム	米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 マヨネーズ ホットケーキMix バター 砂糖	にんにく ブロッコリー 人参 胡瓜 セロリ 玉葱 キャベツ いちご	保育乳 誕生ケーキ	
22日	金	ごはん 豆腐ハンバーグ 三色きんぴらごぼう コーンスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 煮干し 牛乳	米 あわ パン粉 片栗粉 こま 砂糖 油	ひじき 玉葱 ごぼう 人参 ピーマン コーン缶 キャベツ オレンジ	保育乳 ポテトチップス	
23日	土	菜飯 リヨネーズポテト 果物	鶏ささ身 卵 ベーコン 牛乳	米 油 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 砂糖	からしな にんじん 乾しいたけ しょうが パナナ	保育乳 菓子、チーズ	
25日	月	ごはん 豚肉洋風照焼 豆腐チャンプルー 小松菜とふのみそ汁 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 黒米 砂糖 油 ふ バター こま コーンフレーク	にんにく 人参 キャベツ もやし ピーマン こまつな オレンジ	保育乳 コーンフレークおこし	
26日	火	ごはん さばのみそ煮 筑前煮 そうめん汁 果物	さば 鶏肉 豚肉 しらす 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 じゃが芋 油 そうめん 小麦粉	しょうが 人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ いんげん ねぎ キャベツ 青のり りんご	保育乳 スイートポテト	
27日	水	ごはん 豚カツ ブロッコリーマヨネーズ炒め 白菜みそ汁 果物	豚肉 ベーコン 豆腐 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 砂糖 食パン	しょうが にんにく ブロッコリー 人参 白菜 ねぎ オレンジ	保育乳 ラスク	
28日	木	ロールパン クリームシチュー にらたま ホウレン草コーンと和え 果物	鶏肉 牛乳 卵 生クリーム豆腐 しらす 豆乳	パン じゃが芋 バター 油 米	セロリ 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ なら ほうれん草 えのき コーン缶 青のり パナナ	保育乳 じゃこおにぎり	
29日	金	新年度準備					
30日	土	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。