

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	月	チキンカレー ジャコサラダ ワカメスープ 果物	鶏肉 しらす 卵 牛乳	米 ジャが芋 油 小麦粉 ふ ホット ケーキMix	人参 玉葱 ブロッコリー セロリ マッシュルーム キャベツ 胡瓜 コーン ワカメ リンゴ	保育乳 カップケーキ	
2日	火	ひじきごはん 魚のオーロラソース焼き ナムル ゆし豆腐 果物	鶏肉 キング ゆし豆腐 牛乳	米 油 マヨネーズ バター 砂糖 ごま パン	ひじき 人参 こんにやく ごぼう パセリ もやし こまつな ねぎ 赤ピーマン オレンジ	保育乳 ジャムサンド	
3日	水	ミートスパゲティ 粉チーズ ホウレン草コーン 和え 白菜スープ 果物	豚ひき肉 粉チーズ しらす 豆乳	スパゲティ 小麦粉 油 米 砂糖	セロリ 人参 玉葱マッシュルーム ピーマン トマト ほうれん草 えのき コーン 白菜 青のり パナナ	保育乳 じゃこおにぎり	
4日	木	ごはん チキン照焼 ゆでブロッコリー 人参シリシリ キャベツのみそ汁 果物	鶏もも肉 卵 煮干し 牛乳	米 砂糖 油 じゃが芋 ごま	しょうが ブロッコリー 人参 玉葱 にら キャベツ しめじ 長ねぎ 青のり パイン缶	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
5日	金	ごはん さばのみそ煮 糸こんにやくの野菜炒め アーサ汁 果物	さば 豚肉 豆腐 卵 牛乳	米 砂糖 油 小麦粉	しょうが キャベツ 人参 玉葱 にら 白滝 あおさ 桃缶	保育乳 三月菓子	
6日	土	ガーリックチャーハン 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 ちくわ 豆腐 卵 牛乳	米 砂糖 油	にんにく 人参 玉葱 ピーマン ワカメ ねぎ パナナ	保育乳 カステラ(市販)	
8日	月	麦ごはん マーボー豆腐 パンサンスー コーンスープ 果物	豆腐 豚ひき肉 ハム 卵 牛乳 生クリーム	米 押麦 砂糖 油 春雨 ごま さつま芋 バター	人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ にら にんにく しょうが もやし 胡瓜 コーン キャベツ オレンジ	保育乳 スイートポテト	
9日	火	ごはん さんまのカルパッチョ クープイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	さんま 豚肉 豆腐 卵 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ホットケーキMix	きゅうり パプリカ 玉葱 昆布 乾しいたけ 人参 こまつな 長ねぎ リンゴ	保育乳 りんごケーキ	
10日	水	三枚肉そば ひじきの中華和え 果物	三枚肉 かまぼこ ハム さけ 豆乳	沖繩そば 砂糖 油 ごま 米	ねぎ ひじき 胡瓜 もやし 赤ピーマン のり パナナ	保育乳 鮭おにぎり	
11日	木	あわごはん 鮭の甘酢焼き 豆腐チャンプルー 大根のみそ汁 果物	さけ 豆腐 豚肉 油揚げ ハム チーズ 牛乳	米 あわ 砂糖 片栗粉 油 食パン バター	人参 キャベツ もやし ピーマン 大根 ワカメ ねぎ パイン缶	保育乳 ハムチーズサンド	
12日	金	玄米ごはん 酢豚 納豆和え 春雨ワカメスープ 果物	豚肉 納豆 卵 牛乳	米 玄米 ジャが芋 砂糖 油 片栗粉 春雨 小麦粉黒糖	人参 玉葱 たけのこ ピーマン 乾しいたけ こまつな のり ワカメ 生しいたけ リンゴ	保育乳 ちんびん	
13日	土	親子遠足(カレー持参)	豚肉	油 ジャが芋 カレールー	人参 玉葱		
15日	月	あわごはん チキンマーマレード煮 中華風野菜炒め ホウレン草のみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 豚ひき肉 チーズ 牛乳	米 あわ 油	人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン ほうれん草 長ねぎ かぼちゃ 桃缶	保育乳 フルーツゼリー せんべい	
16日	火	ごはん さばの塩焼き からしな和え 豚汁 果物	さば 豆腐 ツナ缶 豚肉 金時豆	米 玄米 油 押麦 黒糖 砂糖	しょうが からしな 人参 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ オレンジ	ぜんざい クラッカー	
17日	水	ごはん レバーニラ炒め スライストマト 野菜スープ 果物	豚レバー ベーコン 卵 チーズ 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 ジャが芋 バター マヨネーズ 小麦粉	トマト 人参 にら セロリ 玉葱 キャ ベツ リンゴ	保育乳 チーズスコーン	
18日	木	ロールパン 魚のバター焼き クリームシチュー ホウレン草コーン 和え 果物	キング 鶏肉 牛乳 生クリーム ツナ缶 豆乳	パン バター 片栗粉 ジャが芋 米 砂糖	胡瓜 セロリ 人参 玉葱 しめじ ブロッコリー ほうれん草 えのき コーン のり パナナ	保育乳 青菜 おにぎり	
19日	金	麦ごはん 納豆みそ 煮付け カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物	チーズ 納豆 三枚肉 生揚げ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ふ さつま芋 ごま	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 ワカメ パイン缶	保育乳 大学芋	
20日	土	くふあじゅうしい 白菜じゃこ和え そうめん汁 果物	豚肉 牛乳	米 押麦 油 砂糖ごま そうめん	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ じゃこ 白菜 パナナ	保育乳 菓子、ゼリー	
22日	月	焼肉丼 かぼちゃチーズサラダ 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 卵 チーズ 豆腐 きな粉 牛乳	米 砂糖 油 じゃが芋 芋くず マヨネーズ 黒糖	人参 玉葱 しめじ ピーマン かぼちゃ 胡瓜 ワカメ ねぎ リンゴ	保育乳 くずもち	
23日	火	あわごはん 鮭の照焼 八宝菜 もずくスープ 果物	さけ 豚肉 豆腐 ウインナー 牛乳	米 あわ 油 片栗粉 マヨネーズ	人参 玉葱 白菜 こまつな たけのこ 乾しいたけ もずく ねぎ 胡瓜 オレンジ	保育乳 アメリカンドック	
24日	水	雑穀ごはん 豆腐ハンバーグ スライストマト きんぴらごぼう ホウレン草みそ汁 果物	豚ひき肉 豆腐 卵 油揚げ きな粉 牛乳	米 雑穀 パン粉 ごま 三温糖 小麦粉 バター	ひじき 玉葱 トマト ごぼう 人参 ほうれん草 えのき リンゴ	保育乳 アイスクリーム	
25日	木	(お誕生会) タコライス ゴボウサラダ チンゲン菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉 チーズ ちくわ 牛乳 ヨーグルト	米 油 ごま マヨネーズ 砂糖 小麦粉 バター	セロリ 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 チンゲン菜 しめじ 桃缶 パナナ みかん缶	保育乳 誕生ケーキ	
26日	金	(こいのぼりランチ)チキンライス きびなご唐揚げ マカロニサラダ チンゲン菜とえのきのスープ 果物	鶏肉 卵 きびなご 牛乳	米 押麦 バター 油片栗粉マカロニ マヨネーズ 小麦粉	人参 玉葱 ピーマン 胡瓜 コーン チンゲン菜 えのき パイン缶	保育乳 スコーン	
27日	土	焼きうどん ゆし豆腐 果物	豚肉 ゆし豆腐 牛乳	うどん 油	人参 玉葱 キャベツ 乾しいたけ ピーマン 赤ピーマン 葱 パナナ	保育乳 菓子パン	
29日	月	昭 和 の 日 (公休日)					
30日	火	国民の休日 (退位の日)					

☆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。