

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	
2日	月	あわごはん チキンから揚げ ゆでブロッコリー 人参シリシリ 豆腐と白菜のみそ汁 果物	鶏肉 卵 豆腐 牛乳	米 あわ 油 さつま芋	ブロッコリー 人参 玉葱 なら 白菜 ねぎ 果物	保育乳 ふかし芋	
3日	火	(ひな祭り)ちらし寿司 魚天ぶら お浸し そうめん汁 果物	油揚げ 卵 牛乳 キング ヨーグルト クリームチーズ	米 油 小麦粉 そうめん 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 ねぎ 果物	保育乳 ヨーグルトケーキ ひなあられ	
4日	水	チキンカレー ひじきの中華和え ふのすまし汁 果物	鶏肉 ハム ツナ缶 チーズ 牛乳	米 押麦 ジャガ芋 油 小麦粉 ふ パン マヨネーズ	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー マッシュルーム缶 ひじき 胡瓜 もやし赤ピーマン チンゲン菜果物	保育乳 ツナコーンサンド	
5日	木	おべんとう会					保育乳 果物、チーズ
6日	金	強化米ごはん ラフテー 中華風野菜炒め 春雨ワカメスープ 果物	豚肉 ベーコン チーズ 牛乳	米 油 はるさめ じゃが芋	人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン ワカメ 生しいたけ 果物	保育乳 ベークドポテト	
7日	土	きのこスパゲティ チーズ 白菜スープ 果物	豚肉 チーズ ベーコン 牛乳	スパゲティ 油 米	人参 玉葱 ピーマン 赤ピーマン しめじ えのきたけ マッシュルーム 白菜 ワカメ 果物	保育乳 菓子パン	
9日	月	あわごはん 肉じゃが 納豆和え 大根のみそ汁 果物	豚肉 納豆 油揚げ 牛乳	米 あわ ジャガ芋 油 砂糖 ホットケーキMix	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん 白滝 こまつな のり ワカメ ねぎ 果物	保育乳 黒糖蒸しパン	
10日	火	玄米ごはん さんまの蒲焼風煮 フーイリチー もずくスープ 果物	さんま ツナ缶 卵 豆腐 金時豆	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 車ふ 押麦 黒糖	人参 もやし キャベツ なら もずく ねぎ 果物	保育乳 ぜんざい	
11日	水	野菜肉そば リヨネーズポテト 果物	豚肉 ベーコン しらす 牛乳	沖繩そば 油 じゃが芋 米 マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 果物	保育乳 じゃこおにぎり	
12日	木	玄米ごはん きびなごのマリネ 千切りイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	きびなご 豚肉 豆腐 しらす 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 小麦粉	胡瓜 玉葱 トマト 切干大根 昆布 人参 小松菜 こんにやく 長葱 キャベツ 青のり 果物	保育乳 ちんびん	
13日	金	ハヤシライス 切干大根サラダ ワカメスープ 果物	牛肉 牛乳	米 押麦 ジャガ芋 小麦粉 バター 油 砂糖 ごま ふ	人参 玉葱 セロリー いんげん マッシュルーム缶 切干大根 胡瓜 ワカメ 果物	保育乳 きな粉棒	
14日	土	ふりかけごはん 白菜ツナ和え ミネストローネスープ	ベーコン ツナ缶	米		保育乳 菓子、ゼリー	
16日	月	タコライス ゴボウサラダ チンゲン菜のかき玉汁 果物	豚ひき肉 チーズ ちくわ 卵 牛乳	米 油 ごま マヨネーズ 砂糖	セロリー 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 チンゲン菜 かぼちゃ 果物	保育乳 大学芋	
17日	火	玄米ごはん 魚のマヨネーズ焼き 厚揚げのみそ炒め ワカメスープ 果物	キング 卵 粉チーズ 生揚げ 豚肉 牛乳	米 玄米 パン粉 油 砂糖 バター コンフ레이크 小麦粉	コーン缶 パセリ キャベツ 人参 たけのこ ピーマン ワカメ 果物	保育乳 チョコチップスコーン	
18日	水	麦ごはん アーサかき揚げ クープイリチー 白菜のみそ汁 果物	卵 豚肉 油揚げ カニカマボコ 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 砂糖	アーサ 玉ねぎ 昆布 人参 乾しい たけ こんにやく 白菜 果物	保育乳 みかん寒天 せんべい	
19日	木	強化あわごはん 豆腐チャンプルー もずくの酢の物 なかみ汁 果物	豆腐 ツナ缶 豚なかみ 豚肉 牛乳	米 あわ 油 砂糖 パン バター ごま	人参 キャベツ もやし ピーマン もずく 胡瓜 乾しいたけ しょうが こんにやく ねぎ 果物	保育乳 ジャムサンド	
20日	金	春分の日 (公休日)					
21日	土	ソース焼きそば 長ネギと豆腐の味噌汁 果物	豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	焼きそば麺 油	キャベツ、ピーマン 玉ねぎ、人参 豆腐 長ネギ 果物	保育乳 スナックパン	
23日	月	あわごはん なすと豚肉の炒め物 春雨の酢の物 コーンスープ 果物	豚肉 豆腐 ちくわ 卵 煮干し 牛乳	米 あわ 油 砂糖 春雨 さつま芋 ごま	人参 玉葱 なす 胡瓜 きくらげ コーン缶 キャベツ 果物	保育乳 スイートポテト	
24日	火	くふあじゅうしい さばの塩焼き ホウレン草ごま和え ゆし豆腐 果物	豚肉 さば ちくわ ゆし豆腐 卵 脱脂粉乳 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま バター 小麦粉	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ しょうが ほうれん草 もやし 果物	保育乳 ごま菓子	
25日	水	セーフアン かぼちゃチーズサラダ トマト 果物	鶏ささみ 卵 チーズ 牛乳	米 砂糖 油 マヨネーズ	からし菜 人参 シイタケ かぼちゃ 胡瓜 トマト 果物	保育乳 サーターアンドギー	
26日	木	(お誕生会)ふりかけごはん 鶏から揚げ きんぴらごぼう チンゲン菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 油 パン粉 ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 ひじき長葱 なら んにく トマト ごぼう 人参 チンゲン菜 えのき 果物	保育乳 誕生ケーキ	
27日	金	雑穀ごはん 豚肉のホワイトシチュー にらたま コールスローサラダ 果物	豚肉 卵 牛乳	米 雑穀 ジャガ芋 バター 油 砂糖 マヨネーズ 芋くず	人参 玉葱 セロリー ブロッコリー コーン缶 なら キャベツ 果物	保育乳 くずもち	
28日	土	卵とじうどん 胡瓜梅和え 果物	豚肉 卵 豆腐 ツナ缶 牛乳	うどん さつま芋 バター 砂糖 米 ごま	キャベツ 人参 なら からしな ワカメ 果物	保育乳 ワカメおにぎり	
30日	月	新 年 度 準 備					
31日	火	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。