

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	あわごはん マーボーなす パンサンサー かき玉汁 果物	豚ひき肉 豆腐 ハム 卵 牛乳	米 あわ 油 春雨 砂糖 ごま 片栗粉 小麦粉	なす にんじん ピーマン 長ねぎ もやし きゅうり えのき ねぎ かぼちゃ 果物	保育乳 ハムサンド	
2日	火	ごはん 鮭の梅まヨ焼き 八宝菜 ほうれん草みそ汁 果物	さけ 豚肉 油揚げ 牛乳	米 玄米 片栗粉 マヨネーズ 油 パン バター	人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ ほうれん草 えのき 果物	保育乳 みかんゼリー、菓子	
3日	水	(ひな祭りメニュー)ちらし寿司 豚カツ お浸し そうめん汁 果物	油揚げ 卵 ふたヒレ生クリーム ヨーグルト 牛乳	米 油 小麦粉 パン粉 そうめん バター 砂糖	にんじん れんこん たけのこ 乾しいたけ 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	木	遠足 (おべんとうたのしみだね!)					保育乳 果物、せんべい
5日	金	カレーライス ひじきの中華和え チンゲン菜スープ 果物	豚肉 ハム 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま ふ さつま芋 芋くず	人参 玉葱 セロリ ピーマン ひじき 胡瓜 もやし 赤ピーマン チンゲン菜 果物	保育乳 大学いも	
6日	土	ナポリタンスパゲティ ステーキ胡瓜 アーサ汁 果物	豚肉 チーズ 豆腐 さけ 牛乳	スパゲッティ 油 米	人参 玉葱 キャベツ ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム缶 胡瓜 あおさ のり 果物	保育乳 鮭おにぎり	
8日	月	セーフアン 春雨の酢の物 果物	鶏ささみ 卵 カニカマボコ 牛乳	米 砂糖 ごま 油 春雨 食パン マーガリン	からし菜 人参 シイタケ 胡瓜 果 物	保育乳 ラスク	
9日	火	ごはん きびなごのマリネ 千切りイリチー 中華コーンスープ 果物	きびなご 豚肉 ウインナー 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 パン マヨネーズ	胡瓜 玉葱 トマト 切干大根 昆布 人参 こんにゃく コーン缶 こまつな しめじ 果物	保育乳 ツナサンド	
10日	水	三枚肉そば ジャーマンポテト ナムル 果物	三枚肉 かまぼこ ベーコン しらす 丑乳	沖繩そば 砂糖 じゃが芋 油 ごま 米	ねぎ 玉葱 もやし こまつな 人参 青のり 果物	保育乳 じゃこおにぎり	
11日	木	黒米ごはん さんまの梅干し煮 フー イリチー ホウレン草のみそ汁 果物	さんま ツナ缶卵 豆腐 豚ひき肉 チーズ 牛乳	米 あわ 砂糖 黒糖 車ふ 油	梅干し 人参 もやし キャベツ ピーマン ほうれん草 長ねぎ かぼちゃ 玉葱 果物	保育乳 ベーグドポテト	
12日	金	タコライス ゴボウサラダ ワカメスープ 果物	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 豆腐 きな粉 牛乳	米 油 マヨネーズ ふ バター ごま ホットケーキMix	セロリー 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 わかめ 果物	保育乳 サーターアンダギー	
13日	土	ガーリックチャーハン ブロッコリーサラダ ゆし豆腐 果物	豚肉 ベーコン ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 マヨネーズ さつま芋	にんにく 人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー マッシュルーム缶 コーン缶 ねぎ 果物	保育乳 ふかし芋	
15日	月	あわごはん 肉じゃがが 納豆和え 白菜のみそ汁 果物	豚肉 納豆 煮干し 牛乳	米 あわ じゃが芋 油 砂糖 ふ バター ごま	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん こまつな 白滝 のり 白菜 しめじ ねぎ 果物	保育乳 ザクザククッキー	
16日	火	黒米ごはん 魚天ぷら 大根そばろ煮 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	キング 卵 豆腐 鶏ひき肉 ツナ缶 チーズ 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 パン マヨネーズ	青のり 大根 人参 なら こまつな 長ねぎ コーン缶 果物	保育乳 ごま菓子	
17日	水	ごはん かみかみハンバーグ スライストマト ポテトサラダ 野菜スープ 果物	豚ひき肉 卵 鶏ひき肉 ツナ缶 ベーコン 豆乳	パン 卵粉 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ 米	玉葱 ごぼう ねぎ ひじき トマト 人参 胡瓜 セロリー キャベツ のり 果物	保育乳 芋くず天ぷら	
18日	木	きのこスパゲティ チーズ 三色和え トマトと卵のスープ 果物	豚肉 チーズ 卵 油揚げ 豆乳	スパゲッティ 油 マヨネーズ ごま 米	人参 玉葱 ピーマン しめじ えのき マッシュルーム缶 もやし ほうれん草 トマト ねぎ 果物	保育乳 ひじきおにぎり	
19日	金	雑穀ごはん 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 小豆 金時豆 緑豆	米 雑穀じゃが芋 バター 油 押麦 黒糖 砂糖	セロリー 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 果物	保育ミルク ぜんざい	
20日	土	春分の日 (休園)					
22日	月	あわごはん 酢豚 からしな和え 白菜スープ 果物	豚肉 豆腐 卵 ツナ缶 ベーコン 牛乳	米 あわ じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 ホットケーキMix	人参 玉葱 たけのこ ピーマン 乾しいたけ からしな 白菜 果物	保育乳 黒糖蒸しパン	
23日	火	ごはん 鯖のカレー焼き ナムル 豆腐の味噌汁 果物	鯖 豆腐 牛乳	米 油 小麦粉 砂糖 きな粉 ごま 水あめ	モヤシ 人参 青ネギ ダイコン	保育乳 きなこ棒	
24日	水	あわごはん 豆腐チャンプルー もずくの酢の物 ソーキ汁 果物	豆腐 ツナ缶 卵 豚ソーキ 牛乳	米 あわ 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉	人参 キャベツ もやし ピーマン もずく きゅうり 大根 レタス こんぶ 玉葱 果物	保育乳 アイスクリーム	
25日	木	(お誕生会)ふりかけごはん 鶏唐揚げ きんぴらごぼう チンゲン菜スープ ヨーグルト	鶏もも肉 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 ごま	ごぼう 人参 チンゲン菜 えのき 果物	保育乳 誕生ケーキ	
26日	金	麦ごはん レバーニラ炒め キャベツのゆかり和え 大根のみそ汁 果物	豚レバー 卵 油揚げ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 さつま芋 バター	人参 にんにく モヤシ キャベツ ゆかり 大根 ほうれん草 果物	保育乳 スイートポテト	
27日	土	ハヤシライス 切干大根サラダ ワカメスープ 果物	牛肉 保育乳	米 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 ごま ふ	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム缶 切干大根 胡瓜 わかめ 果物	保育乳 黒棒	
29日	月	きのこごはん さばの揚げ煮 ほうれん草ごま和え ゆし豆腐 果物	鶏肉 さば ちくわ ゆし豆腐 卵 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 ごま 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 果物	保育乳 ちんびん	
30日	火	新年度準備					
31日	水	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。