

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	カレーライス じゃこサラダ ワカメスープ 果物	豚肉 しらす 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 バター ふ 焼きそば	人参 玉葱 セロリ ピーマン キャベツ 胡瓜 わかめ 果物	保育乳 焼きそば	
2日	火	強化あわごはん 鮭の甘酢揚げ 白菜春雨炒め 大根のみそ汁 果物	さけ 油揚げ 牛乳	米 あわ 砂糖 片栗粉 油 春雨 さつま芋 ごま	白菜 人参 ピーマン 大根 わかめ ねぎ 果物	保育乳 さつま芋甘辛煮	
3日	水	ミートスパゲティ チーズ ブロッコリーおかか和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ 豆腐 さけ 牛乳	スパゲティ 油 米	玉葱 人参 セロリ ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 ブロッコリー あおさ 果物	保育乳 鮭おにぎり	
4日	木	強化玄米ごはん きびなご唐揚げ フーイリチー ゆし豆腐 果物	きびなご ツナ缶 卵 ゆし豆腐 牛乳	米 玄米 砂糖 車ふ 油 ホットケーキMix	人参 もやし キャベツ ピーマン ねぎ 果物	保育乳 小倉ホットケーキ	
5日	金	あわごはん 肉じゃが 納豆和え 白菜みそ汁 果物	豚肉 納豆 牛乳	米 あわ じゃが芋 油 砂糖 パン 小麦粉 バター	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん 白滝 こまつな 白菜 えのき ねぎ 果物	保育乳 ココアクリームサンド	
6日	土	ケチャップライス 胡瓜の和え物 豆腐とワカメのスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま	人参 玉葱 ピーマン きゅうり もやし わかめ 果物	保育乳 おにぎり	
8日	月	豚丼 白菜おかか和え 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 マカロニ	人参 玉葱 白滝 しめじ 白菜 こまつな 長ねぎ 胡瓜 コーン缶 果物	保育乳 マカロニサラダ	
9日	火	強化玄米ごはん 魚天ぷら 中華風野菜炒め 大根のみそ汁 果物	キング 油揚げ 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 パン バター ジャム	青のり 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン 大根 わかめ ねぎ 果物	保育乳 ジャムサンド	
10日	水	強化あわごはん マーボー豆腐 パンサンスー チンゲン菜スープ 果物	豆腐 豚ひき肉 ハム 生クリーム 牛乳	米 あわ 砂糖 油 春雨 ごま ふ さつま芋 バター	人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ にら もやし 胡瓜 チンゲン菜 果物	保育乳 スイートポテト	
11日	木	(浜下り)黒米ごはん ささみフライ ブロッコリー 千切りイリチー もずくスープ 果物	鶏肉 豚肉 豆腐 卵 牛乳	米 黒米 砂糖 油 小麦粉	ブロッコリー 切干大根 昆布 人参 こんにゃく もずく ねぎ 果物	保育乳 三月菓子	
12日	金	沖縄そば リヨネーズポテト キャベツごま酢和え 果物	豚肉 かまぼこ ベーコン ツナ缶 牛乳	沖縄そば 砂糖 油 じゃが芋 ごま マヨネーズ	ねぎ キャベツ こまつな 人参 果物	保育乳 菓子パン	
13日	土	チャーハン 白菜のお浸し ゆし豆腐 果物	豚肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 油	人参 玉葱 ピーマン きゅうり 白菜 ねぎ 果物	保育乳 おにぎり	
15日	月	強化あわごはん 鶏肉のさっぱり煮 きんぴらごぼう 白菜みそ汁 果物	鶏肉 豆腐 煮干し 牛乳	米 あわ 油 砂糖 ごま じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン きゅうり もやし わかめ 果物	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
16日	火	くふあじゅうしい 鮭のみそ焼き ナムル ゆし豆腐 果物	豚肉 さけ ゆし豆腐 卵 ベーコン 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま 小麦粉	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ もやし こまつな 赤ピーマン 果物	保育乳 人参ヒラヤーチー	
17日	水	ふりかけごはん 豆腐チャンプルー もずくの酢の物 レバーのおつゆ 果物	豆腐 ツナ缶 豚レバー 豚肉 卵 チーズ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 小麦粉 バター ホットケーキMix	人参 キャベツ もやし ピーマン もずく きゅうり 大根 にら にんにく 果物	保育乳 チーズスコーン	
18日	木	強化玄米ごはん 魚のケチャップ煮 ブロッコリーマヨネーズ炒め ほうれん草みそ汁 果物	キング ベーコン 油揚げ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 じゃが芋 マヨネーズ パン バター 黒糖	ブロッコリー 人参 ほうれん草 玉葱 果物	保育乳 黒糖トースト	
19日	金	(お誕生会)あわごはん ブロッコリー 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ 野菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 卵	米 あわ パン粉 片栗粉 マカロニ マヨネーズ 砂糖 ホットケーキMix	ひじき 玉葱 ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン缶 セロリ キャベツ 果物	リンゴジュース 誕生会ケーキ	
20日	土	クラス懇談会の為、午前保育(お弁当持参)					
22日	月	雑穀ごはん 豚肉の生姜焼き 人参シリシリ 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 雑穀 油 さつま芋 小麦粉	しょうが 人参 玉葱 にら こまつな 長ねぎ 果物	保育乳 芋天ぷら	
23日	火	お弁当会(お弁当のしみだね!) 					保育乳 ぐずもち (1,2歳児 ヨーグルト ソフトせんべい)
24日	水	ドライカレー ゴボウサラダ チンゲン菜コーンスープ 果物	豚ひき肉 ツナ缶 牛乳	米 押麦 マヨネーズ 小麦粉	人参 玉葱 ピーマン ごぼう マッシュルーム缶 胡瓜 コーン缶 チンゲン菜 果物	保育乳 お好み焼き	
25日	木	ロールパン かぼちゃシチュー 厚揚げの煮付け ブロッコリーじゃこ和え 果物	鶏肉 牛乳 生クリーム しらす 生揚げ	パン じゃが芋 バター ごま 砂糖 米	人参 玉葱 かぼちゃ セロリ いんげん ブロッコリー ワカメ 果物	保育乳 ワカメおにぎり	
26日	金	(こいのぼりランチ)オムライス きびなごのカレー揚げ ホウレン草 コーンとえ アーサ汁 果物	鶏肉 卵 豆腐 きびなご 牛乳 脱脂粉乳	米 押麦 油 片栗粉 砂糖 小麦粉	人参 玉葱 ピーマン ほうれん草 えのき コーン缶 あおさ 果物	保育乳 ココアバー	
27日	土	マーボー丼 カリカリ胡瓜 キャベツスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米 油 片栗粉 砂糖	玉葱 人参 乾しいたけ たけのこ にら きゅうり キャベツ えのき パセリ 果物	保育乳 ひじきおにぎり	
29日	月	昭和の日(休園)					
30日	火	ハヤシライス キャベツのゆかり和え ワカメスープ 果物	牛肉 豆腐 きな粉 牛乳	米 じゃが芋 油 ふ バター ごま 砂糖 ホットケーキMix	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム缶 キャベツ わかめ 果物	保育乳 豆腐ドーナツ	

☆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。