

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
献立	～ご入園、ご進級おめでとうございます～ 春の暖かな日ざしの中、新しい環境での生活がスタートしました。 健やかな成長には「早寝・早起き・朝ごはん、そして運動」のリズムがとても大切です。 朝ごはんをしっかり食べて元気いっぱい遊べる生活リズムを作っていきましょう。		1 入園式 もずく丼 みそ汁（えのき・カブ・ネギ） プリン	2 カレーライス（ポーク） すまし汁（大根・ネギ） バナナ	3 麦ご飯 ゆし豆腐（ねぎ） 鮭の塩焼き ツナ和え（ほうれん草・人参） モモ缶	
主な食材			精白米 押麦 もずく 豚ひき肉 にんじん にんにく きび砂糖 片栗粉 青ピーマン 赤ピーマン しらす干し ヨーグルト 大根 生揚げ 葉ねぎ こまつな まぐろ缶 マヨネーズ みかん	精白米 押麦 鶏肉 鶏レバー 豚肉 にんじん 油 ごま油 じゃがいも たまねぎ キャベツ 麦茶 小松菜	精白米 押麦 ゆし豆腐 葉ねぎ 豚レバー 豚かた にんにく にんじん 玉ねぎ 緑豆もやし にら 油 きび砂糖 片栗粉 ほうれん草 まぐろ缶 マヨネーズ 牛乳	
おやつ			麦茶、鮭と青菜おにぎり	麦茶、おかかおにぎり	酪農牛乳、ジャムサンド	
	6	7	8	9	10	11
献立	麦ご飯 すまし汁（ほうれん草・絹ごし） 松風焼き 人参ソテー おさつスナック	麦ご飯 みそ汁（キャベツ・油揚げ） ポークケチャップ かぼちゃ煮 バナナ	親子丼 みそ汁（豆腐、カブ） 粉ふきいも（青のり） みかん缶	ハヤシライス ゼリー	麦ご飯 みそ汁（小松菜・絹ごし） 鮭のごま味噌焼き きゅうりの塩昆布あえ パイン缶	野菜そば 果物
主な食材	精白米 押麦 ほうれん草 絹ごし豆腐 鶏ひき肉 鶏レバー たまねぎ パン粉 油 きび砂糖 ごま にんじん しらす干し ごま油 葉ねぎ カブ EM牛乳 さつまいも	精白米 押麦 キャベツ 油揚げ 豚かた たまねぎ にんじん 青ピーマン 油 かぼちゃ 米粉 バナナ きび砂糖	精白米 押麦 鶏もも にんじん たまねぎ 青ピーマン 根深ねぎ 鶏卵 油 沖縄豆腐 かつわかめ 葉ねぎ じゃがいも あおりのチーズ	精白米 押麦 牛かた 鶏レバー たまねぎ にんじん じゃがいも トマト 青ピーマン 油 きゅうり トマト かつわかめ はるさめ まぐろ缶 きび砂糖	精白米 押麦 チンゲンサイ 絹ごし豆腐 べにざけ しめじ たまねぎ マヨネーズ きゅうり 塩昆布 なつめかん 牛乳	沖縄そば 豚かた0-1 にんじん キャベツ りょうとうもやし 油 蒸しかまぼこ ヨーグルト マヨネーズ きび砂糖 カブ 精白米 塩昆布
おやつ	酪農牛乳、焼き芋	麦茶、青菜とゆかりおにぎり	酪農牛乳、スコーン（チーズ）	麦茶、ゆかりおにぎり	酪農牛乳、コーンフレーク	麦茶、塩昆布おにぎり
	13	14	15	16	17	18
献立	クファージュシー すまし汁（絹ごし・カブ） マカロニサラダ ヨーグルト	ビーフシチュー パイン缶	ふりかけご飯 みそ汁（大根・山東菜） ハンバーグ（アレルギー対応） キャベツサラダ		麦ご飯 みそ汁（じゃがいも・玉ねぎ） 鯖のカレー焼 いんげんソテー バナナ	
主な食材	精白米 鶏もも たまねぎ にんじん にんにく 油 絹ごし豆腐 かつわかめ カブ ケーキ きゅうり まぐろ缶 マヨネーズ ヨーグルト 牛乳	牛かた0-1 豚レバー じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ 青ピーマン 油 トマト ビューレー 薄力粉 パター クリーム さやいんげん きび砂糖 牛乳	精白米 押麦 大根 さんとうさい たまねぎ 牛ひき肉 豚ひき肉 じゃがいも 沖縄豆腐 油 キャベツ みかん缶 きび砂糖 牛乳 もち米 ごま		精白米 押麦 じゃがいも たまねぎ 葉ねぎ さば さやいんげん にんじん 豚かた 油 バナナ EM牛乳 薄力粉 豆乳 にら まぐろ缶	
おやつ	酪農牛乳、黒糖カステラ	麦茶、鮭おにぎり	酪農牛乳、ドーナツ	麦茶、きつねおにぎり	酪農牛乳、ひらやちー	
	20	21	22	23	24	25
献立	ふりかけご飯 ゆし豆腐（アーサ） デークニーイリチー おさつスナック	麦ご飯 すまし汁（豆腐・しめじ・ネギ） チキンのマーマレード煮 冬瓜の煮物 パイン缶	麦ご飯 みそ汁（厚揚げ・水菜） 豚のしょうが焼き ブロッコリーのおかかチーズ 和え バナナ	麦ご飯 みそ汁（ネギ・ふ） 鮭の塩麹焼き 野菜炒め（ブロッコリー） みかん缶	カレーライス（根菜） シークワサーゼリー	野菜そば 果物
主な食材	精白米 豚かた にんじん 刻み昆布 葉ねぎ 油 ゆし豆腐 あおさ 大根 豚かた さやいんげん 牛乳 食パン いちごジャム	精白米 押麦 はくさい しめじ しょうが きび砂糖 とうがんにんじん 鶏もも さやいんげん 油 パイン缶	精白米 押麦 生揚げ きょうな にんじん たまねぎ さやいんげん 油 ブロッコリー チーズ かつお削り節 バナナ 牛乳	精白米 押麦 キャベツ 親世ふ 葉ねぎ カブ カブ 薄力粉 豆乳 油 ブロッコリー にんじん りょうとうもやし まぐろ缶	精白米 押麦 豚かた 鶏レバー たまねぎ にんじん さつまいも カブ 油 しょうが にんにく きゅうり りょうとうもやし	沖縄そば 豚かた0-1 にんじん キャベツ りょうとうもやし 油 蒸しかまぼこ ヨーグルト マヨネーズ きび砂糖 精白米 塩昆布 まぐろ缶
おやつ	酪農牛乳、ジャムパン（食パン）	麦茶、若菜と梅しそおにぎり	酪農牛乳、ちんすこう	麦茶、おかかおにぎり	麦茶、ゆかりと青菜おにぎり	麦茶、みそおにぎり
	27	28	29	30		
献立	納豆ごはん イナムドチ タマナーチャンブルー パイン缶	カブ ケーキ ポリタン 豚肉と白菜のスープ チーズ10鉄分入り プルーン		麦ご飯 みそ汁（チンゲン菜・麩） 豆腐ハンバーグ きんぴら風煮 バナナ		
主な食材	精白米 押麦 納豆 かつお削り節 豚かた 大根 こんにゃく 乾しいたけ 蒸しかまぼこ 沖縄豆腐 キャベツ にんじん たまねぎ にら 油 バナナ 牛乳 玄米 フレーク マシュマロ	カブ ケーキ 豚ソーセージ にんじん たまねぎ トマト 青ピーマン カブ 油 チーズ はくさい 豚かた ごま マヨネーズ きび砂糖 型抜きチーズ 10鉄分 精白米 ジョア ケーキ		精白米 押麦 チンゲンサイ 車心 沖縄豆腐 葉ねぎ まぐろ缶 豆乳 パン粉 油 ごほうにんじん 豚かた		
おやつ	酪農牛乳、スコーン（レーズン）	ジョア、誕生会ケーキ	麦茶、鮭と青菜おにぎり			

※ 保育所の行事や材料などの都合により、献立を変更することがあります。

＜アレルギー食品表示を規定されている食品＞

えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生・アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

★発症数が多く重症度が高いもの・・・えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生