

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	土	ハヤシライス ワカメスープ 果物	牛肉 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 油	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム缶 わかめ パナナ	保育乳 菓子パン	
3	月	(ひな祭り)ちらし寿司 鶏肉みそ焼き ブロッコリーおかか和え そうめん汁 果物	油揚げ 卵 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米 油 砂糖 そうめん 小麦粉	人参 れんこん たけのこ 乾しいたけ のり ブロッコリー ねぎ オレンジ もも缶	保育乳 ごま菓子	
4	火	ごはん きびなご南蛮漬け 千切りイリチー 中華コーンスープ 果物	きびなご 豚肉 卵 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 パン マヨネーズ	玉葱 切干大根 昆布 人参 こんにゃく コーン缶 こまつな しめじ りんご	保育乳 卵サンド	
5	水	三枚肉そば かぼちゃの煮物 ナムル 果物	三枚肉 かまぼこ 牛乳	沖縄そば 砂糖 ごま 米	ねぎ かぼちゃ もやし こまつな ピーマン 人参 パナナ	保育乳 じゃこおにぎり	
6	木	おべんとう会(3, 4, 5歳クラスは遠足)					保育乳 バナナ、チーズ
7	金	ごはん 厚揚げの煮つけ 三色きんぴらごぼう イナムドゥチ 果物	厚揚げ 豚肉 かまぼこ チーズ 牛乳	米 雑穀 片栗粉 油 ごま 砂糖 じゃが芋	大根 ごぼう 人参 ピーマン 乾しいたけ こんにゃく ねぎ 玉葱 りんご	保育乳 ベークドポテト	
8	土	炒飯 うまっコリー キャベツスープ 果物	豚肉、ベーコン 卵 牛乳	米 油 マヨネーズ ごま	人参 玉葱 ピーマン 胡瓜、 ブロッコリー コーン缶 キャベツ パナナ	保育乳 菓子パン	
10	月	ポークカレー 切干大根サラダ えのきスープ 果物	豚肉 油揚げ 豆腐 牛乳	米 じゃが芋 油 ごま 黒糖 ホットケーキ粉	人参 玉葱 切干大根 胡瓜 えのき ねぎ りんご	保育乳 黒糖ソフトクッキー	
11	火	ごはん 魚のキャロット焼き 白菜うま煮 ゆし豆腐 果物	白身魚 豚肉 ゆし豆腐 牛乳	米 油 片栗粉 マヨネーズ さつま芋 砂糖	人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 ねぎ オレンジ	保育乳 大学芋	
12	水	ごはん 酢豚 からしな和え 春雨スープ 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 卵 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 春雨 小麦粉	人参 玉葱 たけのこ ピーマン 乾しいたけ バイン缶 からしな 白菜 わかめ オレンジ	保育乳 チンピン	
13	木	ごはん さばの塩焼き 糸こんにゃく 野菜炒め 豆腐みそ汁 果物	さば 豚肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 パン バター	キャベツ 人参 玉葱 白滝 ピーマン わかめ ねぎ りんご	保育乳 シナモンラスク	
14	金	もずく丼 ほうれん草のツナ和え じゃが芋みそ汁 果物	豚ひき肉 卵 ツナ缶 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま じゃが芋 小麦粉 油	もずく しょうが ピーマン ほうれん草 人参 玉葱 ねぎ オレンジ	保育乳 みかん寒天ー クラッカー	
15	土	ソース焼きそば チーズ ゆし豆腐 果物	豚肉 チーズ ゆし豆腐 牛乳	焼きそば 油	人参 玉葱 キャベツ ピーマン ねぎ 青のり パナナ	保育乳 スナックパン	
17	月	ごはん 大根と豚肉のみそ煮 納豆和え かき玉汁 果物	豚肉 納豆 卵 脱脂粉乳 牛乳 チーズ	米 あわ 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 ホットケーキMix バター	大根 人参 ブロッコリー こまつな えのき ねぎ オレンジ	保育乳 チーズスコーン	
18	火	ごはん さばのレモンソース ひじきの煮物 白菜の豚汁 果物	さば ちくわ 油揚げ 豚肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 バター ぎょうざの皮	ひじき 人参 こんにゃく なら 玉葱 白菜 ねぎ かぼちゃ りんご	保育乳 フライドポテト	
19	水	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 牛乳	米 油 ふ ごま マヨネーズ バター コーンフレーク	にんにく 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 わかめ オレンジ	保育乳 マフィン	
20	木	春 分 の 日 (休 園)					
21	金	菜飯 ポテマカサラダ 果物	鶏ささ身 卵 ハム 牛乳	米 油 じゃが芋 マヨネーズ マカロニ パン 砂糖	からしな 人参 乾しいたけ 胡瓜 オレンジ	保育乳 ジャムサンド	
22	土	おべんとう					保育乳 スナックパン
24	月	ごはん 肉豆腐 納豆 ワカメのみそ汁 果物	豚肉 豆腐 しらす 納豆 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ 小麦粉 バター	白菜 人参 玉葱 えのき ほうれん草 長ネギ わかめ オレンジ	アイスクリーム クラッカー	
25	火	(お誕生会)ゆかりごはん 豆腐ハン バーグ ブロッコリー ポテトサラダ 白菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 卵 ヨーグルト 牛乳	米 パン粉 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 小麦粉	ひじき 玉葱 ブロッコリー 人参 胡瓜 白菜 パナナ	保育乳 誕生ケーキ	
26	水	ごはん チキンマーマレード煮 人参シリシリ 大根のみそ汁 果物	鶏肉 卵 油揚げ 豆乳 きな粉 牛乳	米 押麦 油 砂糖	人参 玉葱 なら 大根 わかめ ねぎ パナナ	保育乳 ショートブレッド	
27	木	ごはん 魚フライタルタルソース コールスローサラダ 冬瓜みそ汁 果物	白身魚 牛乳 卵 ツナ缶	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 マヨネーズ	キャベツ 胡瓜 コーン缶 冬瓜 長ネギ りんご	保育乳 スイートポテト	
28	金	ごはん さばのカレー焼き 筑前煮 アーサ汁 果物	さば 鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 小麦粉	人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ こんにゃく いんげん あおさ りんご	保育乳 サーターアランダギー	
29	土	新 年 度 準 備					
31	月	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。