

	月	火	水	木	金	土
献立	～ご入園、ご進級おめでとうございます～ 春の暖かな日差しの中、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すよ。		1 入園式 カレーライス（ポーク） 白菜の和え物 りんご	2 ｶﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞ すまし汁(大根・ねぎ) きゅうりと竹輪の和え物 バナナ	3 ﾊﾞｼﾞﾗｲｽ 春雨サラダ パイン缶	4 ｶﾚｰうどん さつまいものゴマ和え 味付小魚
主な食材	精白米 押麦 豚かた 鶏がら-たまねぎ 油 にんじん じゃがいも キャベツ はくさい まぐろ ぶり りんご EM牛乳 強力粉 黒砂糖 干しぶどう		精白米 押麦 豚かた 鶏がら-たまねぎ 油 にんじん じゃがいも キャベツ はくさい まぐろ ぶり りんご EM牛乳 強力粉 黒砂糖 干しぶどう	精白米 押麦 ほうれん草 絹ごし豆腐 鶏ひき肉 鶏がら-たまねぎ パン粉 油 きび砂糖 ごま にんじん しらす干し こま油 菜ねぎ ｶﾞﾞﾞﾞ EM牛乳 さつまいも	精白米 押麦 牛かた 鶏がら-たまねぎ にんじん じゃがいも トロロ 青ピーマン 油 きゅうり トロロ かわかめ はくさい まぐろ ぶり きび砂糖 ｶﾞﾞﾞﾞ EM牛乳 かりんとう ｶﾞﾞ	うどん たまねぎ チンゲンサイ にんじん 豚かた さつまいも さやいんげん マヨドレ ごま ゴマなし ミツル EM牛乳 精白米 ゆかり えだまめ
おやつ	EM酪農牛乳、黒糖カステラ		EM酪農牛乳、黒糖カステラ	麦茶、きつねおにぎり、味付小魚	EM酪農牛乳、かりんとう、オレンジ	EM酪農牛乳、ゆかりおにぎり（枝豆）
献立	6 麦ご飯 みそ汁(白菜・えのき) 生油揚げのそぼろ煮(春雨) キュウリとワカメの和え物 バナナ	7 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ・しめじ・ねぎ) 油揚げのケチャップ煮 白菜サラダ	8 親子丼 みそ汁(豆腐、わか) 粉ふきいも(青のり) ﾌｰﾙｰ	9 麦ご飯 すまし汁(ほうれん草・絹ごし) 松風焼き 人参ｼﾗｼﾞ(ｼﾗ) オレンジ	10 チキンピラフ すまし汁(絹ごし・わか) マカロニサラダ ソフール元気ｺﾞﾙﾄ	11 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ・水菜) なすの焼き肉炒め ﾌﾞｯｸﾘｰのおかかﾁｰｽﾞ和え みかん
主な食材	精白米 押麦 はくさい えのき たけのこ 豚ひき肉 油 にんじん 生油揚げ はくさい さやいんげん きゅうり かわかめ きび砂糖 レモン バナナ EM牛乳 ｺｽﾞでん粉 黒砂糖 きな粉	精白米 押麦 かぼちゃ しめじ 菜ねぎ ｷﾞﾞﾞ 油 たまねぎ 青ピーマン きび砂糖 はくさい りんご きゅうり にんじん EM牛乳 強力粉 ｺﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞ	精白米 押麦 鶏もも にんじん たまねぎ 青ピーマン 根菜ねぎ 鶏卵 油 沖縄豆腐 かわかめ 菜ねぎ じゃがいも あおのり ﾌｰﾙｰｼﾞｮ ｸﾞｰﾙｰ 食ﾊﾟﾝ ｺﾞﾞﾞﾞ	精白米 押麦 ほうれん草 絹ごし豆腐 鶏ひき肉 鶏がら-たまねぎ パン粉 油 きび砂糖 ごま にんじん しらす干し こま油 菜ねぎ ｶﾞﾞﾞ EM牛乳 さつまいも	精白米 鶏もも たまねぎ にんじん ｸﾞｰﾙｰ-ﾆﾝ にく 油 絹ごし豆腐 かわかめ ｷﾞﾞﾞ きゅうり まぐろ マヨドレ ソフール EM牛乳 はちみつ ﾌｰﾙｰ	精白米 押麦 生油揚げ きょうな 豚ひき肉 なす にんじん たまねぎ さやいんげん 油 ﾌﾞｯｸﾘｰ-ﾆﾝ かつお 削り節 みかん缶 バナナ 干しぶどう ヨーグルト 飲む野菜と果実 かぼちゃ 米粉 きび砂糖 豆乳
おやつ	EM酪農牛乳、ツナパン(食パン)		EM酪農牛乳、コーンのおにぎり(卵抜)	EM酪農牛乳、焼き芋	EM酪農牛乳、はちみつ棒、ﾌｰﾙｰ	EM酪農牛乳、塩昆布とツナのおにぎり
献立	13 麦ご飯 みそ汁(ｷﾞﾞﾞ・油揚げ) ポークケチャップ かぼちゃ含め煮	14 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	15 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) ｷﾞﾞﾞﾞﾞﾞ	16 誕生会 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜・絹ごし) 鮭のマヨネーズ焼き きゅうりの塩昆布あえ あまなつ	17 ロールパン クリームシチュー(豚肉) 小松菜とコーンのゴマ和え ｼｰｸﾞｰ-ﺻｰﺻｰ	18 ｼﾞｮﾞﾞﾞﾞ (昼) みそ汁(白菜・麩) ﾓｽﾞｸ酢(みかん)
主な食材	精白米 押麦 ｷﾞﾞﾞ 油揚げ 豚かた たまねぎ にんじん 青ピーマン 油 かぼちゃ EM牛乳 米粉 バナナ きび砂糖 豆乳 ﾋﾞﾞﾞﾞ	精白米 押麦 じゃがいも たまねぎ 菜ねぎ さば さやいんげん にんじん 鯖かた 油 バナナ EM牛乳 強力粉 豆乳 にら まぐろ	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 ｷﾞﾞﾞﾞ みるかん 缶 きび砂糖 EM牛乳 もち米 ごま	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 マヨドレ きゅうり 塩昆布 なつめか ん EM牛乳 ショートケーキ	ロールパン 豚かた じゃがいも たまねぎ にんじん 油 セロリ- さやいんげん 強力粉 ｸﾞｰﾙｰ-ﾆﾝ ｸﾘｰﾑ牛乳 こまつな ｺﾞﾞﾞﾞ ｺﾞﾞﾞ きび砂糖 ｸﾞｰﾙｰ-ﺻｰ 精白米 納豆 豚ひき肉 菜ねぎ	精白米 鶏もも にんじん たまねぎ ﾋﾞﾞﾞ-ｺﾞﾞﾞ ｸﾞｰﾙｰ-ﾆﾝ はくさい 顔世 根菜ねぎ もずく きゅうり みるかん缶 きび砂糖 EM牛乳
おやつ	EM酪農牛乳、米粉のﾊﾞﾅｶﾞ-ｷ(ｺﾞﾞ)		EM酪農牛乳、ひらやちー	EM酪農牛乳、きな粉ラスク	EM酪農牛乳、じゃこおにぎり	EM酪農牛乳、若菜おにぎり
献立	20 ｸﾞﾞﾞﾞﾞﾞ ゆし豆腐(アーサ) ﾃｰｸﾞ-ｲﾘｰ オレンジ	21 お弁当会 	22 野菜そば ｺｰﾙｽﾞ-ﺻﾗﾀﾞ オレンジ	23 麦ご飯 みそ汁(ｷﾞﾞﾞ・ふ) 魚てんぷら(卵抜き) 野菜炒め(ﾌﾞｯｸﾘｰ) りんご	24 ｶﾚｰﾗｲｽ(根菜) きゅうりともやしの和え物 ﾌｰﾙｰ	25 チキン照り焼き丼 みそ汁(冬瓜・ねぎ) なます
主な食材	精白米 豚かた にんじん 刻み昆布 菜ねぎ 油 ゆし豆腐 あおさ 大根 豚かた さやいんげん ｶﾞﾞ EM牛乳 食ﾊﾟﾝ いちごｼﾞﺎﾑ		沖縄そば 豚かた ｸﾞｰ にく にんじん ｷﾞﾞﾞ ｷﾞﾞﾞ とうもろこし 油 蒸しかまぼこ ｺﾞﾞﾞﾞ-ﾆﾝ ｷﾞﾞﾞ ｷﾞﾞﾞ ｷﾞﾞﾞ ｷﾞﾞﾞ EM牛乳 精白米 塩昆布 まぐろ	精白米 押麦 ｷﾞﾞﾞ 顔世 菜ねぎ ｷﾞﾞﾞ 強力粉 豆乳 油 ｸﾞｰﾙｰ-ﾆﾝ にく きゅうり まぐろ ぶり ｺﾞﾞ EM牛乳 さつまいも ｶﾞﾞﾞ ｼﾞｰｽﾞ ｷﾞﾞ ｷﾞﾞ	精白米 押麦 豚かた 鶏がら-たまねぎ にんじん さつまいも ｷﾞﾞ 油 しょうが にんにく きゅうり りんご とうもろこし かつお削り節 ﾌｰﾙｰ EM牛乳 ｽｸﾗ ｶﾞﾞ	精白米 押麦 鶏もも たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン しょうが 油 とうがん 菜ねぎ 大根 にんじん きび砂糖 EM牛乳
おやつ	EM酪農牛乳、ｼﾞﺎﾑﾊﾟﾝ(食パン)		EM酪農牛乳、おにぎり	EM酪農牛乳、さつま芋	EM酪農牛乳、ビスコ、バナナ	EM酪農牛乳、ふりかけおにぎり
献立	27 納豆ごはん ｲﾅﾓﾄﾁ ﾀﾏﾅｰ-ﾇｱﾝﾌﾞﾙ- ﾊﾞｲﾝ缶	28 お誕生会 	29 昭和の日 	30 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 オレンジ	EM酪農牛乳、ふむふむ(麩のおやつ)	
主な食材	精白米 押麦 納豆 かつお削り節 豚かた 大根 こん じゃく 乾しいたけ 蒸しかまぼこ 沖縄豆腐 ｷﾞﾞﾞ にんじん たまねぎ にら 油 ｷﾞﾞ ｷﾞﾞ EM牛乳 玄米ﾌﾞﾚｰｸ ｷﾞﾞﾞ	精白米 押麦 ｷﾞﾞ-ﺻｰ にく にんじん たまねぎ ﾋﾞﾞﾞ 青ピーマン ｷﾞﾞ 油 ｷﾞﾞ はくさい 豚かた れんこん さやいんげん こま マヨドレ きび砂糖 ｷﾞﾞ ｷﾞﾞ 10分 精白米 かつお節 しらす すけし ひきこま		精白米 押麦 チンゲンサイ 車ふ 沖縄豆腐 菜ねぎ まぐろ 豆乳 ﾋﾞﾞﾞ 油 ｺﾞﾞ-ﾆﾝ にく きゅうり まぐろ ぶり ｺﾞﾞ EM牛乳 顔世 ｸﾘｰﾑ 顔世粉 ｷﾞﾞ ｷﾞﾞ		
おやつ	EM酪農牛乳、玄米ﾌﾞﾚｰｸｽﾅｯｸ		EM酪農牛乳、誕生会-ｷ			

※ 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