

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	
2	月	あわごはん 肉豆腐 納豆きゅうり和え ワカメのみそ汁 果物	豚肉 沖繩 納豆 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ 小麦粉 黒糖 オートミールバター	はくさい たまねぎ にんじん えのき ほうれんそう しらたき きゅうり わかめ オレンジ	牛乳 オートミールクッキー	
3	火	(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	にんじん れんこん たけのこ しいたけ のり ブロッコリー ねぎ りんご もも缶	牛乳 ももマフィン ひなあられ	
4	水	強化玄米ごはん 鮭のレモンソース 大根そぼろ煮 ほうれん草みそ汁 果物	さけ 鶏ひき肉 豆腐 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 さつま芋 芋くず 白玉粉	だいこん にんじん にら ほうれんそう パナナ	牛乳 紅芋ちんすこう	
5	木	沖繩そば 白菜みそマヨ和え かぼちゃの煮物 果物	豚肉 かまぼこ 油 揚げ 豆乳	沖繩そば 砂糖 マヨネーズ ごま 米	ねぎ はくさい こまつな にんじん かぼちゃ ひじき オレンジ	豆乳 鮭おにぎり	
6	金	(お誕生会)ふりかけごはん チキン照 り焼き ブロッコリー パパイアごま和 え 野菜スープ ヨーグルト	鶏肉 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ごま ホットケーキMix 砂糖 バター	ブロッコリー パパイア きゅうり ピーマン キャベツ にんじん たまねぎ みかん缶	ヨーゴ 誕生ケーキ	
7	土	肉みそ丼 白菜おかか和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋	しょうが たまねぎ にんじん しめじ ピーマン はくさい あおさ ねぎ オレンジ	牛乳 ふかし芋	
9	月	きのこカレー ブロッコリーじゃこ和え ワカメスープ 果物	豚肉 しらす 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 ごま ふ 黒糖 芋くず	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ マッシュルーム ブロッコリー わかめ りんご	牛乳 黒糖くずもち	
10	火	お弁当会 (お弁当のしみだね!)					牛乳 ジャムサンド
11	水	強化あわごはん キャベツバーグ ブロッコリー 人参シリシリ じゃが芋みそ汁 果物	豚ひき肉 豆腐 卵 油揚げ 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 じゃが芋 パン バター 砂糖	キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ にら わかめ ねぎ オレンジ	牛乳 シナモントースト	
12	木	黒米ごはん 鮭の甘酢焼き ひじきの煮物 豚汁 りんご	さけ ちくわ 油揚げ 豚肉 きなこ 牛乳	米 黒米 砂糖 片栗粉 油 さつまいも	ひじき にんじん にら たまねぎ こんにやく ごぼう だいこん ねぎ りんご	牛乳 さつまきなこ	
13	金	強化玄米ごはん きびなごのマリネ きんぴらごぼう ゆし豆腐 果物	きびなご ゆし豆腐 ツナ缶 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ごま そうめん	きゅうり たまねぎ トマト ごぼう にんじん ねぎ キャベツ バナナ	牛乳 ソーメンチャンプルー	
14	土	卒園・修了式					
16	月	雑穀ごはん チンジャオロース風炒め 納豆和え かき玉汁 果物	豚肉 納豆 卵 牛乳	米 雑穀 片栗粉 砂糖 小麦粉 黒糖 油	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ しょうが こまつな えのき ねぎ オレンジ	牛乳 ちんびん	
17	火	強化玄米ごはん さばの梅干し煮 白菜春雨炒め 大根ときのこのみそ汁 果物	さば 牛乳	米 玄米 砂糖 黒糖 はるさめ パン 油	うめぼし はくさい にんじん ピーマン だいこん えのき ねぎ りんご	牛乳 ココア揚げパン	
18	水	カレーうどん 厚揚げの煮付け ほうれん草のツナ和え 果物	豚肉 生揚げ ツナ缶 豆乳	うどん じゃが芋 油 砂糖 ごま 米	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう バナナ	豆乳 青菜おにぎり	
19	木	新年度準備					
20	金	春分の日 (休園)					
21	土	新年度準備					
23	月	中華丼 切干大根サラダ 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 豆腐 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま さつま芋 バター	はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ きりぼしだいこん きゅうり わかめ ねぎ オレンジ	牛乳 スイートポテト	
24	火	ロールパン 魚フライデミグラス風ソ ース コールスローサラダ パンプキンスープ 果物	白身魚 牛乳 ツナ缶	パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 バター マヨネーズ 米	キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ セロリ たまねぎ のり りんご	野菜ジュース みそおにぎり	
25	水	タコライス ゴボウサラダ もずくスープ 果物	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 豆腐 卵 牛乳	米 油 マヨネーズ パン	にんにく たまねぎ にんじん レタス トマト ごぼう きゅうり もずく ねぎ りんご	牛乳 クリームパン	
26	木	強化あわごはん 納豆みそ さばのカレー焼き ケーバイリチー チンゲン菜スープ 果物	納豆 さば 豚肉 牛乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉 ふ バター ごま コーンフレーク	しょうが ねぎ こんぶ しいたけ にんじん こんにやく チンゲンサイ オレンジ	牛乳 コーンフレークおこし	
27	金	お弁当会 (お弁当のしみだね!)					牛乳 きなこクリームサンド
28	土	ソース焼きそば 胡瓜梅あえ ゆし豆腐 果物	豚肉 ゆし豆腐 さけ 牛乳	焼きそば 油 米	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン きゅうり ねぎ のり バナナ	牛乳 鮭おにぎり	
30	月	強化あわごはん 酢豚 からしな和え 春雨スープ 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 あわ じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 はるさめ 小麦粉 バター	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ パイン缶 からしな えのき わかめ オレンジ	牛乳 ショートブレッド	
31	火	ふりかけごはん 豆腐チャンプルー もずくの酢の物 肉汁 果物	豆腐 ツナ缶 豚肉 卵 牛乳	米 押麦 油 砂糖 小麦粉	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン もずく きゅうり だいこん レタス パナナ かぼちゃ	ヨーゴ パンプキンケーキ	

☆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。