

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	木	チキンカレー ジャコサラダ ワカメスープ 果物	鶏肉 しらす きな粉 牛乳	米 押麦じゃが芋 油 小麦粉 ふ パン バター砂糖	人参 玉葱 ブロッコリー セロリ マッシュルーム 缶 キヤベツ 胡瓜 赤ピーマン わかめ 果物	保育乳 きなこクリームサンド	
2日	金	強化あわごはん 魚のケチャップ煮 ジャーマンポテト 大根のみそ汁 果物	キング ベーコン 油揚げ 脱脂粉乳 卵 牛乳 チーズ	米 あわ 片栗粉 油 じゃが芋バター ホットケーキMix	玉葱 大根 人参 ほうれん草 果物	保育乳 チーズスコーン	
3日	土	麦ごはん マーボー豆腐 キャベツのゆかり和え チンゲン菜とえのきのスープ 果物	豆腐 豚ひき肉 鮭 牛乳	米 押麦 油 砂糖	人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ にら キヤベツ チンゲン菜 えのき のり 果物	保育乳 鮭おにぎり	
5日	月	強化あわごはん 鶏肉のさっぱり煮 中華風野菜炒め 豆腐とワカメのみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 生クリーム 牛乳	米 あわ 油 砂糖 さつま芋 バター	人参 玉葱 もやし キヤベツ ピーマン わかめ ねぎ 果物	保育乳 スイートポテト	
6日	火	くふあじゅうしい 鮭のキャロット焼き ナムル ゆし豆腐 果物	豚肉 さけ ゆし豆腐 きな粉 牛乳	米 押麦 油 マヨネーズ 砂糖 ごま パン	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 揚げパン	
7日	水	ミートスパゲティ チーズ ホウレン草コーンとえ 白菜スープ 果物	豚ひき肉 チーズ ベーコン しらす 牛乳	スパゲッティ 小麦粉 油 米	セロリ 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム 缶 トマト 缶 ほうれん草 えのき 白菜 果物	保育乳 じゃこおにぎり	
8日	木	強化玄米ごはん 魚天ぷら スライストマト きんぴらごぼう 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	キング 卵 豆腐 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 ごま 砂糖 バター	青のり トマト ごぼう 人参 こまつな 長葱 果物	保育乳 パウンドケーキ	
9日	金	麦ごはん かぼちゃシチュー チーズ入り卵焼き コールスローサラダ 果物	鶏肉 牛乳 卵 生クリーム チーズ きな粉	米 押麦 じゃが芋 バター マカロニ 油 マヨネーズ	人参 玉葱 かぼちゃ セロリ いんげん ひじき キヤベツ 胡瓜 コーン 缶 果物	保育乳 くずもち	
10日	土	厨房消毒のため、お弁当持参(ご協力お願い致します。)					職員研修会 12時降園
12日	月	強化あわごはん 豚肉の生姜焼き フーイリチー なすのみそ汁 果物	チーズ 豚肉 ツナ 缶 卵 豆腐 牛乳	米 あわ 車ぶ 油 砂糖 ごま	人参 もやし キヤベツ ピーマン なす ねぎ かぼちゃ 果物	保育乳 大学かぼちゃ	
13日	火	ドライカレー 粉ふき芋 ブロッコリーじゃこ和え チンゲン菜スープ 果物	豚ひき肉 しらす 卵 牛乳	米 押麦 ごま じゃが芋 砂糖 ふ 小麦粉 油	人参 玉葱 ピーマン にんにく マッシュルーム 缶 パセリ ブロッコリー チンゲン菜 果物	保育乳 ココア蒸しパン	
14日	水	(浜下り)黒米ごはん 魚の西京焼き 筑前煮 アーサ汁 果物	キング 鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 黒米 砂糖 じゃが芋 油 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 果物	保育乳 三月菓子	
15日	木	強化玄米ごはん 納豆みそ 煮付け カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物	納豆 三枚肉 生揚げ 卵 牛乳	米 玄米 砂糖 油 ふ パン バター	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ 果物	保育乳 フレンチトースト	
16日	金	野菜肉そば きびなご唐揚げ もずくの酢の物 果物	豚肉 きびなご ツナ 缶 豆乳	沖縄そば 油 片栗粉 砂糖 米	人参 キヤベツ きくらげ もずく 胡瓜 のり 果物	豆乳 みそおにぎり	
17日	土	ひじきチャーハン かぼちゃチーズサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	豚ひき肉 チーズ 豆腐 牛乳	米 押麦 じゃが芋 マヨネーズ	ひじき 人参 玉葱 ピーマン かぼちゃ 胡瓜 こまつな 長ねぎ 果物	保育乳 タンナファクラー	
19日	月	もずく丼 豆腐サラダ 白菜のみそ汁 果物	豚ひき肉 卵 豆腐 煮干し 牛乳	米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 油 じゃが芋 ごま	もずく ピーマン 赤ピーマン ほうれん草 人参 コーン 缶 白菜 しめじ ねぎ 青のり 果物	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
20日	火	ロールパン 鮭のバタームニエル ポテトサラダ ミネステローネ 果物	さけ ベーコン 豆乳	パン 小麦粉 米 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ バターごま	人参 胡瓜 玉葱 トマト 缶 キャベツ わかめ 果物	豆乳 ワカメおにぎり	
21日	水	(お誕生会)麦ごはん 豚レバーと鶏 肉の香味揚げ シャキシャキ炒め コーンスープ 果物	豚レバー 鶏肉 ベーコン 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 小麦粉 砂糖 ごま	しょうが にんにく もやし ごぼう 人参 ピーマン コーン 缶 キャベツ 果物	保育乳 誕生ケーキ	
22日	木	強化玄米ごはん さばのカレー焼き ひじきの煮物 豚汁 果物	さば ちくわ 油揚げ 豚肉 金時豆	米 玄米 小麦粉 油 砂糖 押麦 黒糖	ひじき 人参 にら こんにゃく 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ 果物	ぜんざい 塩せんべい	
23日	金	あわごはん 豆腐ハン バーグ ゴボウサラダ 春雨 スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 卵 ツナ 缶 牛乳 ヨーグルト	米 あわ パン粉 マヨネーズ 春雨	ひじき 玉葱 ブロッコリー ごぼう 人参 胡瓜 チンゲン菜 えのき 果物	保育乳	
24日	土	ジュシー きゅうり和え 大根のみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 ツナ 缶 油揚げ 牛乳	米 押麦 砂糖 油	玉葱 人参 ひじき きゅうり 大根 わかめ ねぎ 果物	保育乳 ホットケーキ	
26日	月	強化あわごはん 鶏すき風煮 かぼちゃの煮物 大根のみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 油揚げ 卵 ツナ 缶 牛乳	米 あわ 砂糖 油 小麦粉	白菜 玉葱 人参 生しいたけ こまつな かぼちゃ 大根 わかめ ねぎ もずく 果物	保育乳 もずくのピラヤーチー	
27日	火	雑穀ごはん 揚げ出し豆腐 人参シリシリ イナムドッチ 果物	豆腐 卵 豚肉 かまぼこ 牛乳	米 雑穀 片栗粉 油 パン バター 砂糖	大根 人参 玉葱 にら 乾しいたけ こんにゃく ねぎ 果物	保育乳 シュガートースト	
28日	水	(こいのぼりランチ)オムライス きびなごのカレー揚げ マカロニサラ ダ ほうれん草スープ 果物	鶏肉 鶏卵 きびなご 豆腐 牛乳	米 押麦 バター 油 片栗粉小麦粉 マカロニ マヨネーズ	人参 玉葱 ピーマン 胡瓜 コーン 缶 ほうれん草 果物	保育乳 チョコマフィン	
29日	木	昭和の日 (休園)					
30日	金	ハヤシライス ひじきの中華和え チンゲン菜スープ 果物	牛肉 ハム 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 バター油 ごま ふ さつま芋	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム 缶 ひじき 胡瓜 もやし ピーマンチンゲン菜 果物	保育乳 芋天ぷら	

☆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。