


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	火	玄米ごはん 鮭のカレー焼き ひじきの煮物 豚汁 果物	さけ ちくわ 油揚げ 豚肉 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 砂糖	ひじき 人参 にはら 玉葱 ごぼう こんにやく 大根 ねぎ りんご	保育乳 紅芋ちんすこう	
2日	水	強化あわごはん マーボーなす パンサンスー チンゲン菜かき玉汁 果物	豚ひき肉 豆腐 ハム 卵 牛乳	米 あわ 油 春雨 砂糖 ごま パン バター ジャム	なす 人参 ピーマン 長ねぎ もやし 胡瓜 チンゲン菜 バナナ	保育乳 ジャムサンド	
3日	木	(ひな祭り)ちらし寿司 魚天ぷら お浸し アーサ汁 果物	油揚げ 卵 豆腐 キング 牛乳 ヨーグルト	米 油 小麦粉 バター 砂糖	人参 れんこん たけのこ のり 乾しいたけ ほうれん草 白菜 あおさ いちご	保育乳 ヨーグルトケーキ ひなあられ	
4日	金	強化あわごはん 納豆みそ 煮付け かりかり胡瓜 ワカメスープ 果物	納豆 三枚肉 生揚げ 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ バターごま コーンフレーク	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ りんご	保育乳 コーンフレークおこし	
5日	土	和風スパゲティ 切干大根サラダ ゆし豆腐 果物	豚肉 ゆし豆腐 さけ 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 ごま 米	にんにく 玉葱 人参 ピーマン しめじ 切干大根 胡瓜 ねぎ バナナの のり	保育乳 鮭おにぎり	
7日	月	強化あわごはん 豚肉洋風照焼 中華風野菜炒め ホウレン草みそ汁 果物	豚肉 豆腐 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 小麦粉 バター 油	にんにく 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン ほうれん草 長ねぎ オレンジ	保育乳 プレーンドーナッツ	
8日	火	野菜肉そば きびなご唐揚げ ジャーマンポテト 果物	豚肉 きびなご ベーコン 油揚げ 豆乳	沖繩そば 油 片栗粉 じゃが芋 精白米 砂糖	人参 キャベツ きくらげ 玉葱 ひじき いちご	豆乳 いなりずし	
9日	水	きのこカレー ひじきの中華和え チンゲン菜スープ 果物	鶏肉 ハム 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 ごま ふ パン バター	人参 玉葱 セロリー ブロッコリー しめじ えのきマッシュルーム缶 ひじき 胡瓜 もやしチンゲン菜 りんご	保育乳 ココアトースト	
10日	木	雑穀ごはん 揚げ出し豆腐 人参シリシリ イナムドゥチ 果物	豆腐 卵 豚肉 かまぼこ あずき 金時豆 緑豆	米 雑穀 片栗粉 油 押麦 黒砂糖 砂糖	大根 人参 玉葱 にはら 乾しいたけ こんにやく ねぎ バナナ	三色ぜんざい 塩せんべい	
11日	金	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 小麦粉 砂糖 さつま芋	セロリー 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 もずく ねぎ オレンジ	保育乳 芋蒸しカステラ	
12日	土	ひじきチャーハン 小松菜マヨネーズ和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚ひき肉 ちくわ 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 マヨネーズ バター	ひじき 人参 玉葱 ピーマン こまつな もやし わかめ ねぎ かぼちゃ バナナ	保育乳 スイートパンパキン	
14日	月	強化あわごはん 肉豆腐 さつま芋のバター煮 大根のみそ汁 果物	豚肉 豆腐 油揚げ 卵 牛乳	米 あわ 砂糖油 さつま芋 バター オートミール 小麦粉	白菜 玉葱 人参 えのき 大根 白滝 ほうれん草 わかめ ねぎ オートミール 小麦粉	保育乳 オートミールクッキー	
15日	火	きのこごはん 鮭の梅マヨ焼き ホウレン草ごま和え ゆし豆腐 果物	鶏肉 さけ ちくわ ゆし豆腐 卵 豚ひき肉 牛乳	米 マヨネーズ 油 砂糖ごま じゃが芋 小麦粉 パン粉	乾しいたけ しめじ えのき 人参 ほうれん草 もやし ねぎ 玉葱 りんご	保育乳 ポテトコロッケ	
16日	水	 お弁当会 (お弁当たのしみだね!)				保育乳 お楽しみおやつ会	
17日	木	ロールパン 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 チーズ ツナ缶 豆乳	パン じゃが芋 バター マカロニ 油 マヨネーズ米	人参 玉葱 かぼちゃ セロリー いんげん ひじき キャベツ 胡瓜 コーン缶 のり りんご	豆乳 みそおにぎり	
18日	金	あわごはん きのごハンバーグ きんぴら ごぼう 春雨スープ ヨーグルト	豚ひき肉 卵 ヨーグルト 牛乳	米 あわ パン粉 春雨 小麦粉 油 砂糖 バター	玉葱 しめじ ブロッコリー 人参 ごぼう 白菜 わかめ いちご	保育乳 誕生ケーキ	
19日	土	スープかけごはん ブロッコリーサラダ スライストマト 果物	豚肉 卵 ベーコン 牛乳	米 砂糖 油 ごま マヨネーズ	こまつな ブロッコリー コーン缶 マッシュルーム缶 トマト バナナ	保育乳 黒棒	
21日	月	春分の日 (休園)					
22日	火	牛丼 ダイコンサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	牛肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 さつま芋 小麦粉	玉葱 人参 しめじ 白滝 大根 胡瓜 わかめ コーン缶 こまつな 長ねぎ オレンジ	保育乳 芋天ぷら	
23日	水	強化玄米ごはん さばの甘酢焼き 筑前煮 白菜みそ汁 果物	さば 鶏肉 卵 油揚げ チーズ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 じゃが芋 そうめん ホットケーキMix	人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾 しいたけ こんにやく いんげん 白菜 玉葱 ねぎ ほうれん草 いちご	保育乳 ホウレン草ホットケーキ	
24日	木	なすのミートスパゲティ チーズ ブロッコリーじゃこ和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ しらす 豆腐 豆乳	スパゲティ 油 ごま 砂糖 米	人参 玉葱 乾しいたけ なす しめじ トマト缶 ブロッコリー あおさ こまつな バナナ	豆乳 小松菜おにぎり	
25日	金	強化あわごはん 鮭のみそ焼き 八宝菜 かき玉汁 果物	さけ 豚肉 卵 きな粉 牛乳	米 あわ 砂糖 ごま 油 片栗粉 パン	人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ えのき ねぎ りんご	保育乳 揚げパン	
26日	土	ケチャップライス 豆腐サラダ 白菜スープ 果物	鶏肉 豆腐 ベーコン 牛乳	米 油 マヨネーズ さつま芋	人参 玉葱 マッシュルーム缶 ピーマン ほうれん草 コーン缶 白菜 バナナ	保育乳 ふかし芋	
28日	月	強化あわごはん 鶏肉ごま風味焼き 白菜の炒め煮 じゃが芋のみそ汁 果物	鶏もも肉 ツナ缶 豆乳 きな粉 牛乳	米 あわ 砂糖 ごま じゃが芋 芋くず タピオカ	白菜 人参 ピーマン しめじ 玉葱 ねぎ わかめ オレンジ	保育乳 豆乳くずもち	
29日	火	強化玄米ごはん きびなごのマリネ 大根そばろ煮 そうめん汁 果物	きびなご 鶏ひき肉 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 そうめん パン バター	胡瓜 玉葱 トマト 大根 人参 にはら ねぎ いちご	保育乳 フレンチトースト	
30日	水	新年度準備のため13時より家庭保育のご協力					
31日	木	新年度準備のため一日家庭保育のご協力					

☆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。