

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	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 しらす 豆乳	沖縄そば 砂糖 ごま 米	ねぎ かぼちゃ もやし こまつな 赤ピーマン 青のり パナナ	豆乳 じゃこおにぎり	
2日	木	強化あわごはん チキンマーマレード 煮 フーリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 卵 豆腐 牛乳	米 あわ 油 車ふパン バター	人参 もやし キャベツ ピーマン こまつな 長ねぎ りんご	保育乳 ジャムサンド	
3日	金	(ひな祭り)ちらし寿司 魚天ぶら お浸し アーサ汁 果物	油揚げ 卵 豆腐 白身魚 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 乾しいたけ 青のり 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	土	豚丼 切干大根サラダ ゆし豆腐 果物	豚肉 卵 ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま さつま芋	玉葱 人参 白滝 しめじ 切干大根 胡瓜 ねぎ パナナ	保育乳 ふかし芋	
6日	月	強化あわごはん マーボーなす パンサンスー かき玉汁 果物	豚ひき肉 豆腐 ハム 卵 牛乳	米あわ 油 春雨 ごま 小麦粉 黒糖 オートミール バター	なす 人参 ピーマン 長ねぎ にんにく しょうが もやし 胡瓜 えのき ねぎ オレンジ	保育乳 オートミールクッキー	
7日	火	強化玄米ごはん 鮭のオーロラソース 焼き 八宝菜 ホウレン草のみそ汁 果物	さけ 牛乳 豚肉 豆腐 豚ひき肉 卵	米 玄米 バター マヨネーズ 油 じゃが芋 パン粉	パセリ 人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ ほうれん草 長ねぎ いちご	保育乳 ポテトコロッケ	
8日	水	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 卵 牛乳	米 あわ じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 春雨 パンバター	人参 玉葱 たけのこ ピーマン 乾しいたけ からしな 白菜 わかめ りんご	保育乳 フレンチトースト	
9日	木	玄米ごはん さばの梅干し煮 納豆和え 豚汁 果物	さば 納豆 豚肉 小豆 金時豆 緑豆	米 玄米 砂糖 黒糖 油 押麦	梅干し こまつな のり 人参 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ パナナ	三色ぜんざい 塩せんべい	
10日	金	きのかカレー じゃこサラダ ワカメスープ 果物	鶏肉 しらす 卵 ツナ缶 牛乳	米 押麦 油 じゃが芋 小麦粉 ふ	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー しめじ えのき マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 赤ピーマン オレンジ	保育乳 もずくヒラヤーチー	
11日	土	肉うどん 厚揚げの煮付け ブロッコリーサラダ 果物	豚肉 生揚げ ベーコン 牛乳	うどん 油 片栗粉 マヨネーズ 米 ごま	玉葱 人参 キャベツ 乾しいたけ ねぎ ブロッコリー マッシュルーム コーン缶 わかめ パナナ	保育乳 わかめおにぎり	
13日	月	強化あわごはん 鶏すき風煮 さつま芋のバター煮 大根のみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 卵 油揚げ 練乳 牛乳	米 あわ 砂糖 油 さつま芋 バター 小麦粉	白菜 玉葱 人参 生しいたけ こまつな 大根 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 マーラーカオ	
14日	火	強化玄米ごはん きびなごのマリネ 千切りイリチー 中華コーンスープ 果物	きびなご 豚肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 焼きそば	胡瓜 玉葱 トマト 切干大根 昆布 人参 こんにやく コーン缶 こまつな しめじ キャベツ パナナ	保育乳 おやつ焼きそば	
15日	水	ロールパン クリームシチュー にとたま ホウレン草コーンと和え 果物	鶏肉 牛乳 卵 生クリーム 豆腐 ツナ缶 豆乳	パン じゃが芋 バター 油 米 砂糖	セロリー 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ ほうれん草 えのき コーン缶 のり りんご	豆乳 みそおにぎり	
16日	木	くふあじゅうしい 鮭の梅マヨ焼き 小松菜お浸し そうめん汁 果物	豚肉 さけ 牛乳	米 押麦 油 バター マヨネーズ そうめん ごま コーンフレーク	人参 ひじき 乾しいたけ ねぎ こまつな 白菜 オレンジ	保育乳 コーンフレークおこし	
17日	金	ふりかけごはんヒレカツ ブロッコリー かぼちゃサラダ チンゲン菜 スープ ヨーグルト	ぶたヒレ チーズ 牛乳 ヨーグルト	米 押麦 小麦粉 パン粉 じゃが芋 油 マヨネーズ	ブロッコリー かぼちゃ 胡瓜 チンゲン菜 えのき いちご	保育乳 ホットケーキ	
18日	土	ナポリタンスパゲティ チーズ ステック胡瓜 アーサ汁 果物	豚肉 チーズ 豆腐 さけ 牛乳	スパゲッティ 油 米	人参 玉葱 キャベツ ピーマン マッシュルーム缶 胡瓜 あおさ のり パナナ	保育乳 鮭おにぎり	
20日	月	雑穀ごはん チキンコーンフレーク焼き キャベツのゆかり和え 人 参シリシリ 大根のみそ汁 果物	鶏肉 卵 油揚げ 牛乳	米 雑穀 油 コーンフレーク マヨネーズ ごま	キャベツ 人参 玉葱 たら 大根 わかめ ねぎ かぼちゃ オレンジ	保育乳 大学かぼちゃ	
21日	火	<b>春 分 の 日 ( 休 園 )</b>					
22日	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 きな粉 牛乳	米 油 マヨネーズ 芋くず 黒糖	セロリ 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 もずく ねぎ パナナ	保育乳 くずもち	
23日	木	強化あわごはん さばの西京焼き 糸こんにやくの野菜炒め ゆし豆腐 果物	さば 豚肉 ゆし豆腐 ウインナー 牛乳	米 あわ 砂糖 油 パン マヨネーズ	キャベツ 人参 玉葱 こんにやく たら ねぎ 胡瓜 りんご	保育乳 ホットドック	
24日	金	麦ごはん 豚レバーと鶏肉のカレー風味揚げ 白菜おおか和え クープイリチー 冬瓜のみそ汁 果物	豚レバー 鶏肉 豚肉 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 さつま芋 砂糖 バター 小麦粉 ごま	白菜 昆布 乾しいたけ 人参 こんにやく 冬瓜 わかめ ねぎ いちご	保育乳 さつま芋クッキー	
25日	土	ケチャップライス 豆腐サラダ キャベツスープ 果物	鶏肉 豆腐 ベーコン 牛乳	米 油 マヨネーズ グラッカー	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 キャベツ えのき パナナ	保育乳 マッシュマロサンド	
27日	月	牛丼 ダイコンサラダ ホウレン草のみそ汁 果物	牛肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 さつま芋 白玉粉 ごま	玉葱 人参 しめじ 白滝 大根 胡瓜 わかめ コーン缶 ほうれん草 長ねぎ オレンジ	保育乳 ごま揚げ団子	
28日	火	強化玄米ごはん 鮭のレモンソース 厚揚げのみそ炒め チンゲン菜スープ 果物	さけ 生揚げ 豚肉 ウインナー チーズ 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 ふ ぎょうざの皮	キャベツ 人参 たけのこ ピーマン チンゲン菜 コーン缶 パナナ	保育乳 ぎょうざの皮ピザ	
29日	水	 <b>お 弁 当 会 (お弁当たのしみだね！)</b>					保育乳 お楽しみおやつ会
30日	木	黒米ごはん 揚げ出し豆腐 三色きんぴらごぼう イナムドッチ 果物	豆腐 豚肉 かまぼこ 卵 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 ごま 砂糖 ホットケーキMix	大根 ごぼう 人参 ピーマン 乾しいたけ こんにやく ねぎ いちご	新年度準備の為、13時より家庭保育のご協力	
31日	金	<b>新年度準備の為、一日家庭保育のご協力</b>					

☆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。