

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	金	(ひな祭りメニュー)ちらし寿司 魚天ぷら お浸し アーサ汁 果物	油揚げ 卵キング 豆腐 ヨーグルト 生クリーム 牛乳	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	
2日	土	ミートスパゲティ キャベツのゆかり 和え ほうれん草スープ 果物	豚ひき肉 油揚げ さけ 牛乳	スパゲティ 油 米	人参 玉葱 セロリ ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 キャベツ ほうれん草 パナナ	保育乳 鮭おにぎり	
4日	月	強化あわごはん 鶏すき風煮 さつま芋のバター煮 ワカメスープ 果物	鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 油 さつま芋 バター ふ 小麦粉 オートミール 黒糖	白菜 玉葱 人参 生しいたけ 白滝 こまつな わかめ みかん	保育乳 オートミールクッキー	
5日	火	強化玄米ごはん 鮭のオーロラソース 焼き キャベツひき肉炒め 大根のみそ汁 果物	さけ 豚ひき肉 油揚げ 牛乳	米 玄米 バター マヨネーズ 油 砂糖 片栗粉 パン	パセリ キャベツ 人参 玉葱 ピーマン 大根 わかめ ねぎ りんご	保育乳 ココア揚げパン	
6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 ツナ缶 豆乳	沖繩そば 砂糖 ごま 米	ねぎ かぼちゃ もやし こまつな ピーマン パナナ のり	豆乳 みそおにぎり	
7日	木	雑穀ごはん 揚げ出し豆腐 人参シリシリ イナムドウチ 果物	豆腐 卵 豚肉 かまぼこ ハムチー ズ 牛乳	米 雑穀 片栗粉 油 マカロニ 小麦粉 バター	大根 人参 玉葱 なら 乾しいたけ こんにやく ねぎ しめじ みかん	保育乳 マカロニグラタン	
8日	金	チキンカレー コールスローサラダ チ ンゲン菜スープ 果物	鶏肉 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 マヨネーズ ふ 黒糖	人参 玉葱 ブロッコリー セロリ マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 コーン缶 チンゲン菜 りんご	保育乳 手作りリタンナファク ルー	
9日	土	<b>厨房消毒のためお弁当持参</b>					<b>職員研修 12時降園</b>
11日	月	牛丼 ブロッコリーおほか和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	牛肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 小麦粉 バター	玉葱 人参 白滝 しめじ ブロッコリー わかめ ねぎ みかん	保育乳 ショートブレッド	
12日	火	強化玄米ごはん きびなごのマリネ 干切りイリチー 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 コーン缶 こまつな しめじ キャベツ ピーマンパナナ	保育乳 おやつ焼きそば	
13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 牛乳	米 油マヨネーズ パン バター 砂糖 ごま	セロリ 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 もずく ねぎ りんご	保育乳 ゴマクリームサンド	
14日	木	あわごはん さばのカレー焼き ひじきの煮物 白菜の豚汁 果物	さば ちくわ 油揚げ 豚肉 卵 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 小麦粉	ひじき 人参 なら こんにやく 玉葱 白菜 ねぎ みかん かぼちゃ いんげん	保育乳 かぼちゃかき揚げ	
15日	金	ふりかけごはん チキンから 揚げ ブロッコリー ポテトサラダ 野 菜スープ ヨーグルト	鶏肉 ベーコン 卵 ヨーグルト 牛乳 生クリーム	米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 マヨネーズ ホッ トケーキMix バター 砂糖	にんにく ブロッコリー 人参 胡瓜 セロリ 玉葱 キャベツ いちご	保育乳 誕生ケーキ	
16日	土	肉うどん ごまかぼちゃ 切干大根サラダ 果物	豚肉 油揚げ 牛乳	うどん 油 片栗粉 砂糖 ごま 米	玉葱 人参 キャベツ 乾しいたけ ねぎ かぼちゃ 切干大根 胡瓜 ひじき パナナ	保育乳 ひじきおにぎり	
18日	月	もずく丼 白菜ツナサラダ じゃが芋みそ汁 果物	豚ひき肉 卵 ツナ缶 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま マヨネーズ じゃが芋 小 麦粉 バター	もずく しょうが ピーマン 白菜 人参 玉葱 ねぎ オレンジ レーズン	保育乳 パウンドケーキ	
19日	火	強化玄米ごはん 豆腐のタルタルソ ース クーピーリチー 魚汁 果物	豆腐 卵 豚肉 キング 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 パン粉 マヨネーズ パ ン バター 砂糖	胡瓜 ピーマン 昆布 乾しいたけ こんにやく 人参 大根 ねぎ りんご	保育乳 シナモントースト	
20日	水	<b>春分の日 (休園)</b>					
21日	木	鶏ごぼうめし 鮭のキャロット焼き 小松菜お浸し ゆし豆腐 果物	鶏肉 さけ 卵 ゆし豆腐 ツナ缶 牛乳	米 油 マヨネーズ 小麦粉	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ こ まつな 白菜 ねぎ もずく りんご	保育乳 もずくヒラヤーチー	
22日	金	強化あわごはん 豆腐ハンバーグ 三 色きんぴらごぼう コーンスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 煮 干し 牛乳	米 あわ パン粉 片栗粉 ごま 砂糖 油	ひじき 玉葱 ごぼう 人参 ピーマン コーン缶 キャベツ オレンジ	保育乳 紅芋チップ カリカリ煮干し	
23日	土	菜飯 リヨネーズポテト 果物	鶏ささ身 卵 ベーコン 牛乳	米 油 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 砂糖	からしな にんじん 乾しいたけ しょ うが パナナ	保育乳 ミルクサブレ	
25日	月	黒米ごはん 豚肉洋風照焼 豆腐チャンプルー 小松菜とふのみそ汁 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 黒米 砂糖 油 ふ バター ごま コーンフレーク	にんにく 人参 キャベツ もやし ピーマン こまつな オレンジ	保育乳 コーンフレークおこし	
26日	火	強化あわごはん さばのみそ煮 筑前煮 そうめん汁 果物	さば 鶏肉 豚肉 しらす 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 じゃが芋 油 そうめん 小麦粉	しょうが 人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ いんげん ねぎ キャベツ 青のり りんご	保育乳 お好み焼き	
27日	水	 <b>お別れ遠足(お弁当会)</b>					保育乳 お楽しみおやつ会
28日	木	ロールパン クリームシチュー にらたま 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 しらす 豆乳	パン じゃが芋 バター 油 米	セロリ 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ なら ほうれん草 えのき コーン缶 青のり パナナ	豆乳 じゃこおにぎり	
29日	金	強化あわごはん 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 あわ 砂糖 油 ふ 小麦粉 さつま芋	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ りんご レーズン	保育乳 芋蒸しカステラ	
30日	土	<b>新年度準備のため一日家庭保育のご協力をお願い致します。</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。