

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	月	強化あわごはん マーボー豆腐 パンサンズー テンゲン菜スープ 果物	豆腐 豚ひき肉 ハム 生クリーム 牛乳	米 あわ 砂糖 油 春雨 ごま ふ さつま芋 パター	人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ にら もやし 胡瓜 テンゲン菜 バナナ	保育乳 スイートポテト	
2日	火	強化あわごはん 鮭の甘酢焼き 白菜春雨炒め 大根のみそ汁 果物	さけ 油揚げ 牛乳	米 あわ 砂糖 片栗粉 油 春雨 さつま芋 ごま	白菜 人参 ピーマン 大根 わかめ ねぎ りんご	保育乳 大学芋	
3日	水	ミートスパゲティ チーズ ブロッコリーおかか和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ 豆腐 さけ 牛乳	スパゲッティ 油 米	玉葱 人参 セロリ ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 ブロッコリー あおさ バナナ	保育乳 鮭おにぎり	
4日	木	強化玄米ごはん さばの西京焼き フーイリチー ゆし豆腐 果物	さば ツナ缶 卵 ゆし豆腐 牛乳	米 玄米 砂糖 車ふ 油 ホットケーキMix	人参 もやし キャベツ ピーマン ねぎ オレンジ	保育乳 小倉ホットケーキ	
5日	金	あわごはん 肉じゃが 納豆和え 白菜みそ汁 果物	豚肉 納豆 牛乳	米 あわ じゃが芋 油 砂糖 パン 小麦粉 パター	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん 白滝 こまつな 白菜 えのき ねぎ りんご	保育乳 ココアクリームサンド	
6日	土	ひじきチャーハン ホウレン草ごま和 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 ごま	ひじき 人参 玉葱 ピーマン ほうれん草 もやし わかめ ねぎ バナナ	保育乳 お菓子、バナナ	
8日	月	豚井 白菜おかか和え 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 小麦粉 バター ごま	人参 玉葱 白滝 しめじ 白菜 こまつな 長ねぎ オレンジ	保育乳 ごまクッキー	
9日	火	強化あわごはん 鶏肉のさっぱり煮 きんぴらごぼう 白菜みそ汁 果物	鶏肉 豆腐 煮干し 牛乳	米 あわ 油 砂糖 ごま じゃが芋	にんにくしょうが ごぼう 人参 白菜 ねぎ 青のり オレンジ	保育乳 ジャムサンド	
10日	水	カレーライス じゃこサラダ ワカメスープ 果物	豚肉 しらす 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 パター ふ 黒糖	人参 玉葱 セロリー ピーマン キャベツ 胡瓜 わかめ オレンジ	保育乳 黒糖アガラサー	
11日	木	(浜下り)黒米ごはん さばのバーベ キューソース焼き ブロッコリー 干切りイリチー もずくスープ 果物	さば 豚肉 豆腐 卵 牛乳	米 黒米 砂糖 油 小麦粉	ブロッコリー 切干大根 昆布 人参 こんにやく もずく ねぎ いちご	保育乳 三月菓子	
12日	金	沖縄そば リヨネーズポテト キャベツごま酢和え 果物	豚肉 かまぼこ ベーコン ツナ缶 豆乳	沖縄そば 砂糖 油 じゃが芋 ごま マヨネーズ 米	ねぎ キャベツ こまつな 人参 のり オレンジ	豆乳 みそおにぎり	
13日	土	あわごはん 大根そぼろ煮 からしな和え ワカメみそ汁 果物	豚ひき肉 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉 ふ さつま芋	大根 人参 にら からしな わかめ バナナ	保育乳 お菓子、バナナ	
15日	月	強化玄米ごはん 魚天ぷら 中華風野菜炒め 大根のみそ汁 果物	キング 油揚げ 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 パン パター ジャム	青のり 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン 大根 わかめ ねぎ りんご	保育乳 フライドポテト カリカ煮干し	
16日	火	くふあじゆうしい 鮭のみそ焼き ナムル ゆし豆腐 果物	豚肉 さけ ゆし豆腐 卵 ベーコン 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま 小麦粉	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ もやし こまつな 赤ピーマン りんご	保育乳 人参ヒラヤーチー	
17日	水	ふりかけごはん 豆腐チャンプルー もずくの酢の物 レバーのおつゆ 果物	豆腐 ツナ缶 豚レバー 豚肉 卵 チーズ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 小麦粉 パター ホットケーキMix	人参 キャベツ もやし ピーマン もずく きゅうり 大根 にら にんにく バナナ	保育乳 チーズスコーン	
18日	木	(お誕生会)あわごはん 豆腐ハン バーグ ブロッコリー マカロニサラダ 野菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 卵 牛乳	米 あわ パン粉 片栗粉 マカロニ マヨネーズ 砂糖 ホットケーキMix	ひじき 玉葱 ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン缶 セロリ キャベツ いちご	アンパンマンジュース 誕生ケーキ	
19日	金	お弁当会					保育乳 黒糖トースト
20日	土	ソース焼きそば チーズ 胡瓜梅あえ ゆし豆腐 果物	豚肉 チーズ ゆし豆腐 しらす 牛乳	焼きそば 油 米	人参 玉葱 キャベツ もやし ピーマン 乾しいたけ 胡瓜 ねぎ 青のり バナナ	保育乳 お菓子、バナナ	
22日	月	雑穀ごはん 豚肉の生姜焼き 人参シリシリ 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 雑穀 油 さつま芋 小麦粉	しょうが 人参 玉葱 にら こまつな 長ねぎ オレンジ	保育乳 羊天ぷら	
23日	火	強化あわごはん 鮭の梅マヨ焼き クレープイリチー キャベツみそ汁 果物	さけ 豚肉 油揚げ チーズ 卵 牛乳	米 あわ 油 マヨネーズ 油 小麦粉	昆布 乾しいたけ こんにやく 人参 キャベツ 玉葱 ねぎ ほうれん草 りんご	保育乳 ほうれん草お好み焼 き	
24日	水	ドライカレー ゴボウサラダ テンゲン菜コーンスープ 果物	豚ひき肉 ツナ缶 きな粉 牛乳	米 押麦 マヨネーズ 羊くず 黒糖	人参 玉葱 ピーマン ごぼう マッシュルーム缶 胡瓜 コーン缶 テンゲン菜 バナナ	保育乳 くずもち	
25日	木	ロールパン かぼちゃシチュー 厚揚げの煮付け ブロッコリーじゃこ和え 果物	鶏肉 牛乳 生クリーム しらす 生揚げ	パン じゃが芋 バター ごま 砂糖 米	人参 玉葱 かぼちゃ セロリ いんげん ブロッコリー ワカメ りんご	保育乳 ワカメおにぎり	
26日	金	(こいのぼりランチ)オムライス きびなごのカレー揚げ ホウレン草 コーン和え アーサ汁 果物	鶏肉 卵 豆腐 きびなご 牛乳 脱脂粉乳	米 押麦 油 片栗粉 砂糖 小麦粉	人参 玉葱 ピーマン ほうれん草 えのき コーン缶 あおさ いちご	保育乳 ちんすこう	
27日	土	肉うどん からしな和え さつま芋のバター煮 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 油揚げ 牛乳	うどん 油 片栗粉 さつま芋 パター 砂糖 米	玉葱 人参 キャベツ 乾しいたけ ねぎ からしな ひじき バナナ	保育乳 お菓子、バナナ	
29日	月	昭和の日(休園)					
30日	火	ハヤシライス キャベツのゆかり和え ワカメスープ 果物	牛肉 豆腐 きな粉 牛乳	米 じゃが芋 油 ふ バター ごま 砂糖 ホットケーキMix	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム缶 キャベツ わかめ オレンジ	保育乳 豆腐ドーナツ	

★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。