


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	土	くふあじゆうしい キャベツのゆかり和え じゃが芋みそ汁 果物	豚肉 牛乳	米 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ キャベツ わかめ 果物	保育乳 ジャムパン	
3	月	(ひな祭り)ちらし寿司 鶏肉みそ焼き ブロッコリーおかか和え そうめん汁 果物	油揚げ 卵 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米 油 砂糖 そうめん 小麦粉	人参 れんこん たけのこ 乾しいたけ のり ブロッコリー ねぎ 果物	カルピス ももマフィン ひなあられ	
4	火	強化あわごはん 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 ウインナー チーズ 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 パン	胡瓜 玉葱 トマト 切干大根 昆布 人参 こんにゃく コーン缶 こまつな しめじ ピーマン果物	保育乳 ピザトースト	
5	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 豆乳	沖縄そば 砂糖 ごま 米	ねぎ かぼちゃ もやし こまつな ピーマン 人参 果物	豆乳 キャロットおにぎり	
6	木	もずく丼 ほうれん草のツナ和え 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 じゃが芋 小麦粉 油	もずく しょうが ピーマン ほうれん草 人参 玉葱 ねぎ 果物	保育乳 ココアちんすこう	
7	金	雑穀ごはん 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 豚ひき肉 チーズ 牛乳	米 雑穀 片栗粉 油 ごま 砂糖 じゃが芋	大根 ごぼう 人参 ピーマン 乾しいたけ こんにゃく ねぎ 玉葱 果物	保育乳 ポテトチーズ焼き	
8	土	豚丼 ブロッコリーおかか和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油	人参 玉葱 白滝 しめじ ブロッコリー わかめ ねぎ	保育乳 パン	
10	月	チキンカレー 切干大根サラダ えのきスープ 果物	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 ごま 黒糖 ホットケーキMix	人参 玉葱 ブロッコリー セロリ マッシュルーム缶 切干大根 胡瓜 えのき ねぎ 果物	保育乳 黒糖ソフトクッキー	
11	火	お 弁 当 会 					保育乳 ココアクリームサンド
12	水	あわごはん 豚レバー南蛮漬け ブロッコリーマヨネーズ炒め 白菜コーンスープ 果物	豚レバー ツナ缶 ベーコン 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ そうめん	ブロッコリー 人参 コーン缶 白菜 キャベツ ねぎ 果物	保育乳 ソーメンチャンプルー	
13	木	強化玄米ごはん さばのバーベ キューソース焼き 糸こんにゃく野菜 炒め 豆腐みそ汁 果物	さば 豚肉 豆腐 牛乳	米 玄米 砂糖 油 パン バター	キャベツ 人参 玉葱 白滝 ピーマン わかめ ねぎ 果物	保育乳 シナモントースト	
14	金	タコライス ゴボウサラダ ワカメスープ 果物	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 牛乳	米 油 ふ ごま マヨネーズ バター コンフレーク	にんにく 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 わかめ 果物	保育乳 コーンフレークおこし	
15	土	ソース焼きそば 胡瓜梅あえ ゆし豆腐 果物	豚肉 ゆし豆腐 鮭 牛乳	焼きそば 油 米	人参 玉葱 キャベツ ピーマン 胡瓜 ねぎ 青のり 果物	保育乳 鮭おにぎり	
17	月	強化あわごはん 大根と豚肉のみそ 煮 納豆和え かき玉汁 果物	豚肉 納豆 卵 脱脂粉乳 牛乳 チーズ	米 あわ 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 ホットケーキMix バター	大根 人参 ブロッコリー こまつな えのき ねぎ 果物	保育乳 チーズスコーン	
18	火	強化玄米ごはん さばのレモンソース ひじきの煮物 白菜の豚汁 果物	さば ちくわ 油揚げ 豚肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 バター ぎょうざの皮	ひじき 人参 こんにゃく なら 玉葱 白菜 ねぎ かぼちゃ 果物	保育乳 フライドパンキン	
19	水	カレーうどん 厚揚げの煮付け ホウレン草ごま和え 果物	豚肉 生揚げ ちくわ さけ 豆乳	うどん じゃが芋 油 砂糖 ごま 米	人参 玉葱 ねぎ ほうれん草 もやし のり 果物	豆乳 鮭おにぎり	
20	木	春 分 の 日 (休 園)					
21	金	(お誕生会)ゆかりごはん 豆腐ハン バーグ ブロッコリー ポテトサラダ 白菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 卵 ヨーグルト 牛乳	米 あわ パン粉 片栗粉 じゃが芋 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 白菜 果物	保育乳 誕生ケーキ	
22	土	ひ ま わ り 組 卒 園 式					
24	月	強化あわごはん 肉豆腐 納豆きゅうり和え ワカメのみそ汁 果物	豚肉 豆腐 納豆 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ 小麦粉 バター	白菜 人参 玉葱 えのき ほうれん草 胡瓜 わかめ 果物	保育乳 ショートブレッド	
25	火	ロールパン 魚フライデミグラス風 ソース コールスローサラダ パンキンスープ 果物	白身魚 牛乳 生クリーム ツナ缶	パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 マヨネーズ バター 米	キャベツ 胡瓜 コーン缶 かぼちゃ セロリ 玉葱 のり 果物	野菜ジュース みそおにぎり	
26	水	妻ごはん チキンマーマレード煮 人参シリシリ 大根のみそ汁 果物	鶏肉 卵 油揚げ 豆乳 きな粉 牛乳	米 押麦 油 砂糖 羊ぐず タピオカ	人参 玉葱 なら 大根 わかめ ねぎ 果物	保育乳 豆乳くずもち	
27	木	強化玄米ごはん 鮭のキャロット焼き 白菜うま煮 ゆし豆腐 果物	さけ 豚肉 ゆし豆腐 牛乳	米 玄米 油 片栗粉 マヨネーズ ごま さつま芋 砂糖	人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 ねぎ 果物	保育乳 大学芋	
28	金	黒米ごはん さばのカレー焼き 筑前煮 アーサ汁 果物	さば 鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 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	
29	土	新年度準備のため家庭保育協力					
31	月	新年度準備のため家庭保育協力(お弁当持参)					保育乳 せんべい

☆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。