



曜日	主食	献立	材料	3時のおやつ
1 (土)	スパゲティ	ミートスパゲティ ゼリー パナナ	スパゲティ 合い挽きミンチ 玉ねぎ 人参 ケチャップ 砂糖 ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
3 (月)	ちらし寿司	白身フライ 葉の花のかつお和え もやしスープ ひな祭りゼリー いちご	米 すしの具 しょうゆ 砂糖 ちりめんじゃこ 卵 きざみのり すし酢 白身フライ 油 ケチャップ 砂糖 葉の花 ほうれん草 人参 かつお節 しょうゆ もやし 玉ねぎ ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ ゼリー いちご ひなあられ 牛乳	ひなあられ 牛乳
4 (火)	麦入りごはん	他人井 三度豆のごま和え バイナップル	米 大麦 牛肉 卵 玉ねぎ 人参 ねぎ だし しょうゆ 砂糖 みりん 三度豆 ごま しょうゆ 砂糖 バイナップル 塩せんべい カルピス	塩せんべい カルピス
5 (水)	ごはん	豚肉の生姜炒め じゃがちくわ 野菜のすまし汁 キウイ	米 豚肉 玉ねぎ 生姜 しょうゆ みりん じゃが芋 ちくわ 青のり マヨネーズ(卵) 大根 ごぼう 人参 しめじ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ キウイ 小麦粉 ベーキングパウダー パター 卵 砂糖 パナナ 牛乳	バナナパウンドケーキ 牛乳
6 (木)	ごはん	野菜炒め 焼きポテト 白菜スープ オレンジ	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ ビーマン もやし 鶏ガラ しょうゆ ポテト 白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ オレンジ 芋けんぴ 牛乳	芋けんぴ 牛乳
7 (金)	雑穀ごはん	ハヤシライス グリーンサラダ 味付け小魚 グレープフルーツ	米 雑穀 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 マッシュルーム グリンピース ハヤシルー キャベツ 胡瓜 アスパラ 水菜 和風ドレッシング 味付け小魚 グレープフルーツ 食パン パター グラニュー糖 牛乳	スナックスライス 牛乳
8 (土)	うどん	カレーうどん ゼリー パナナ	うどん 牛肉 玉ねぎ 人参 カレールウ(牛脂) ねぎ だし汁 淡口しょうゆ 片栗粉 ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
10 (月)	ごはん	鮭の塩麹焼き おから煮 麩とわかめのみそ汁 キウイ	米 鮭 塩麹 おから 鶏肉 油揚げ 人参 こんにゃく ちくわ ねぎ だし しょうゆ 砂糖 みりん 麩 わかめ ねぎ だし汁 みそ キウイ コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク 牛乳
11 (火)	ごはん	牛肉のしぐれ煮 三色おひたし かき玉汁 バイナップル	米 牛肉 人参 糸こんにゃく ごぼう 三度豆 だし しょうゆ 砂糖 みりん ほうれん草 人参 もやし ごま しょうゆ 砂糖 卵 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ バイナップル 肉まん 牛乳	肉まん 牛乳
12 (水) 誕生会	ひじきおにぎり	鶏肉の唐揚げ コーンサラダ 小松菜スープ ゼリー いちご	米 ひじきふりかけ 鶏肉 しょうゆ 生姜 にんにく 片栗粉 油 コーン キャベツ 胡瓜 水菜 胡麻ドレッシング(卵) 小松菜 玉ねぎ 人参 ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ ゼリー いちご ケーキ(卵) 牛乳	ショートケーキ 牛乳
13 (木)	麦入りごはん	和風あんかけ丼 アスパラサラダ グレープフルーツ	米 大麦 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ しめじ もやし ごぼう ねぎ だし しょうゆ 砂糖 みりん 片栗粉 アスパラ 人参 胡瓜 コーン 和風ドレッシング グレープフルーツ 回転焼き(卵) 牛乳	回転焼き 牛乳
14 (金)	雑穀ごはん	チキンカレー マカロニサラダ ヨーグルト オレンジ	米 雑穀 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ(牛脂) マカロニ 人参 胡瓜 ハム(卵) コーン マヨネーズ(卵) ヨーグルト オレンジ ぶどうジュース アガー 砂糖 白桃缶 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳
15 (土)	中華種	ラーメン ゼリー パナナ	中華種 焼き豚 もやし コーン なたと(卵) ねぎ ウエイパー(牛脂) しょうゆ ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
17 (月)	ごはん	赤魚のみそマヨ焼き ひじき煮 豆腐のすまし汁 バイナップル	米 赤魚 みそ マヨネーズ(卵) ひじき 油揚げ 人参 こんにゃく ちくわ だし しょうゆ 砂糖 みりん 豆腐 えのき ねぎ だし汁 淡口しょうゆ バイナップル メロンパン(卵) 牛乳	メロンパン 牛乳
18 (火)	ごはん	コロケ ほうれん草のおひたし オニオンスープ オレンジ	米 コロケ ほうれん草 かつお節 しょうゆ 玉ねぎ わかめ ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ オレンジ ボン菓子 牛乳	ボン菓子 牛乳
19 (水)	ロールパン	チキンのトマト煮 ゆでブロッコリー グレープフルーツ	ロールパン(卵) 鶏肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 にんにく パセリ ケチャップ ブロッコリー マヨネーズ(卵) グレープフルーツ せんべい(卵) 牛乳	おせんべい 牛乳
21 (金)	雑穀ごはん	ビーフカレー ツナサラダ チーズ キウイ	米 雑穀 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ(牛脂) ツナ キャベツ 胡瓜 水菜 胡麻ドレッシング(卵) チーズ キウイ マカロニ きな粉 砂糖 牛乳	マカロニきな粉 牛乳
22 (土)	うどん	肉うどん ゼリー パナナ	うどん 牛肉 だし しょうゆ 砂糖 かまぼこ(卵) ねぎ だし汁 淡口しょうゆ ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
24 (月)	ごはん	白身魚の西京焼き じゃこビーマン 白菜のすまし汁 グレープフルーツ	米 白身魚 白みそ みりん ビーマン バブリカ赤・黄 ちりめんじゃこ しょうゆ 白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ グレープフルーツ どら焼き(卵) 牛乳	どら焼き 牛乳
25 (火)	ごはん	ブルコギ キャベツのゆかり和え かぶのスープ バイナップル	ごはん 牛肉 玉ねぎ 人参 ニラ しめじ 春雨 ごま 生姜 にんにく タレ キャベツ ゆかりふりかけ かぶ かぶの葉 人参 ベーコン(卵) 鶏ガラ 淡口しょうゆ バイナップル ホットケーキミックス 卵 牛乳 砂糖 油 牛乳	蒸しパン 牛乳
26 (水)		卒園式		
27 (木)	ごはん	筑前煮 蒸しシュウマイ 厚揚げのみそ汁 オレンジ	米 鶏肉 ごぼう レンコン 人参 こんにゃく 絹さや だし しょうゆ 砂糖 みりん シュウマイ(卵) 厚揚げ 大根 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ オレンジ あられ 牛乳	あられ 牛乳
28 (金)	雑穀ごはん	ポークカレー こんにゃくサラダ 味付け小魚 キウイ	米 雑穀 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ(牛脂) 糸こんにゃく ハム(卵) 人参 胡瓜 マヨネーズ(卵) ごま しょうゆ 味付け小魚 キウイ 食パン パター グラニュー糖 牛乳	ラスク 牛乳
29 (土)		希望保育	お弁当・コップ持参	お菓子 お茶
31 (月)		希望保育	お弁当・コップ持参	お菓子 お茶

