

日 曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 木	味噌うどん ◎ 竹輪の磯辺揚げ ◎ 切り干し大根煮	鮭おにぎり ◎ 麦茶 果物	うどん/サラダ油 薄力粉/三温糖/胚芽米	豚もも肉/みそ かつお節/こんぶ/竹輪 あおのり/油揚げ/鮭	だいこん/はくさい 椎茸/切り干し大根 にんじん/いんげん 果物	ジャムサンド 牛乳
2 金	おひなさまごはん すまし汁(大根・みつば) 白身魚の玉ねぎソースがけ ◎ おかか和え	ケーキ(幼) フルーツサンド(乳) 麦茶 ひなあられ	胚芽米/かたくり粉 サラダ油/三温糖 ショートケーキ 食パン/ひなあられ	鮭/かつお節/こんぶ かれい	にんじん/さやえんどう とうもろこし缶 だいこん/みつば 玉ねぎ/ブロッコリー	うどん 牛乳
3 土	ほうれん草食パン コンソメスープ 豚肉と野菜の炒め煮	マカロニきな粉あえ ◎ 麦茶 果物	食パン/サラダ油 マカロニ/三温糖/黒蜜	豚もも肉/きな粉	はくさい/玉ねぎ キャベツ/にんじん 果物	焼きおにぎり 牛乳
5 月	ビビンバ丼 ◎ わかめスープ マカロニサラダ ◎	フルーツポンチ ◎ 牛乳 せんべい	胚芽米/三温糖/ごま油 ごま/マカロニ マヨネーズ/せんべい	豚ひき肉/みそ/わかめ 牛乳	ほうれんそう/にんじん もやし/しょうが/ねぎ きゅうり/もも缶 パイナップル缶/バナナ	雑炊 牛乳
6 火	かぼちゃ食パン クリームシチュー ミートローフ ミックスソテー	五平もち ◎ 牛乳 果物	食パン/薄力粉 サラダ油/パン粉 胚芽米/ごま/三温糖	鶏もも肉/牛乳 豚ひき肉/豆乳/みそ	かぶ/かぶ葉/にんじん とうもろこし缶/玉ねぎ キャベツ/パプリカ いんげん/グリーンピース 果物	スパゲッティ 牛乳
7 水	ごはん みそ汁(大根・油揚げ) 煮魚 青菜のしらす和え	米粉入りクッキー ◎ 牛乳 果物	胚芽米/三温糖/薄力粉 上新粉/粉糖 マーガリン	油揚げ/みそ/昆布 煮干し/たら/しらす 豆乳/牛乳	だいこん/にんじん ほうれんそう/果物	ジャムサンド 牛乳
8 木	お別れパーティーごはん(幼) ふりかけごはん すまし汁(大根・わかめ) 鶏のから揚げ さつまいもスティック ポイルブロッコリー	ブドウゼリー せんべい 牛乳 果物	胚芽米/じゃがいも サラダ油/三温糖 薄力粉/さつまいも カステラ/せんべい	豚もも肉/鶏もも肉 わかめ/かつお節/昆布 牛乳	玉ねぎ/にんじん/大根 しょうが/ブロッコリー 果物	雑炊 牛乳
9 金	マーボー丼 ◎ すまし汁(しめじ・みつば) ごま和え	マフィン ◎ 牛乳 果物	胚芽米/サラダ油/ 三温糖/かたくり粉 ごま/薄力粉 マーガリン	豆腐/豚ひき肉/みそ かつお節/こんぶ/豆乳 牛乳	ねぎ/しょうが/しめじ みつば/ほうれんそう もやし/にんじん 果物	焼うどん 牛乳
10 土	中華風そぼろ丼 すまし汁(しめじ・ねぎ) にんじんともやしのごまあえ	ジャムサンド 麦茶 果物	胚芽米/三温糖 かたくり粉/サラダ油 ごま油/ごま/食パン	豚ひき肉/かつお節 こんぶ	玉ねぎ/しょうが グリーンピース/しめじ ねぎ/にんじん/もやし いちごジャム/果物	チャーハン 牛乳
12 月	ドライカレーライス ◎ チンゲン菜スープ キャベツサラダ	ココア蒸しパン ◎ 牛乳 果物	胚芽米/サラダ油 薄力粉/マカロニ マヨネーズ/三温糖	豚ひき肉/豆乳/牛乳	玉ねぎ/赤ピーマン にんにく/トマト缶 グリーンピース チンゲン菜/キャベツ とうもろこし缶 にんじん/果物	スパゲッティ 牛乳
13 火	クロワッサン(幼) ◎ かぼちゃロールパン(乳) トマトスープ 豚肉のチーズパン粉焼き 春雨サラダ ◎	焼きうどん 牛乳 果物	クロワッサン かぼちゃロールパン マカロニ/三温糖 パン粉/はるさめ ごま油/うどん サラダ油	豚肩ロース/豚もも肉 チーズ/牛乳	トマト缶/玉ねぎ パセリ/きゅうり にんじん/はくさい 椎茸/ピーマン/果物	雑炊 牛乳
14 水	ふりかけごはん みそ汁(若布・玉ねぎ) かじきの竜田揚げ ひじき煮	メロンパン ◎ 牛乳 果物	胚芽米/かたくり粉 サラダ油/三温糖/ メロンパン	わかめ/煮干し/昆布 みそ/かじき/ひじき 油揚げ/牛乳	玉ねぎ/しょうが にんじん/いんげん 果物	うどん 牛乳
15 木	味噌うどん ◎ 竹輪の磯辺揚げ ◎ 切り干し大根煮	鮭おにぎり ◎ 麦茶 果物	うどん/サラダ油 薄力粉/三温糖/胚芽米	豚もも肉/みそ かつお節/こんぶ/竹輪 あおのり/油揚げ/鮭	だいこん/はくさい 椎茸/切り干し大根 にんじん/いんげん 果物	ジャムサンド 牛乳
16 金	ごはん みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 豆腐ハンバーグ 切り昆布煮つけ	大学芋 牛乳 果物	胚芽米/サラダ油 三温糖/さつまいも	わかめ/煮干し/昆布 豆腐/鶏ひき肉 刻み昆布/竹輪/牛乳	玉ねぎ/にんじん/果物	焼うどん 牛乳
17 土	ほうれん草食パン コンソメスープ 豚肉と野菜の炒め煮	マカロニきな粉あえ ◎ 麦茶 果物	食パン/サラダ油 マカロニ/三温糖/黒蜜	豚もも肉/きな粉	はくさい/玉ねぎ キャベツ/にんじん 果物	焼きおにぎり 牛乳

日 ／ 曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 ／ 月	ビビンバ丼 ◎ わかめスープ マカロニサラダ ◎	フルーツポンチ ◎ 牛乳 せんべい	胚芽米／三温糖／ごま油 ごま／マカロニ マヨネーズ／せんべい	豚ひき肉／みそ／わかめ 牛乳	ほうれんそう／にんじん もやし／しょうが／ねぎ きゅうり／もも缶 パイナップル缶／バナナ	雑炊 牛乳
20 ／ 火	かぼちゃ食パン クリームシチュー ミートローフ ミックスソテー	五平もち ◎ 牛乳 果物	食パン／薄力粉 サラダ油／パン粉 胚芽米／ごま／三温糖	鶏もも肉／牛乳 豚ひき肉／豆乳／みそ	かぶ／かぶ葉／にんじん とうもろこし缶／玉ねぎ キャベツ／パプリカ いんげん／グリーンピース 果物	スパゲッティ 牛乳
22 ／ 木	しょうゆラーメン ◎ 生揚げ含め煮 チーズ	ツナのそぼろずし 牛乳 果物	バター／中華めん サラダ油／三温糖 胚芽米	豚モモ／生揚げ／チーズ 牛乳／ツナ缶／のり	しょうが／にんにく キャベツ／にんじん もやし／とうもろこし缶 ごぼう／椎茸 グリーンピース／果物	ジャムサンド 牛乳
23 ／ 金	マーボー丼 ◎ すまし汁（しめじ・みつば） ごま和え	マフィン ◎ 牛乳 果物	胚芽米／サラダ油／ 三温糖／かたくり粉 ごま／薄力粉 マーガリン	豆腐／豚ひき肉／みそ かつお節／こんぶ／豆乳 牛乳	ねぎ／しょうが／しめじ みつば／ほうれんそう もやし／にんじん 果物	焼うどん 牛乳
24 ／ 土	中華風そぼろ丼 すまし汁（しめじ・ねぎ） にんじんともやしのごま和え	ジャムサンド 麦茶 果物	胚芽米／三温糖 かたくり粉／サラダ油 ごま油／ごま／食パン	豚ひき肉／かつお節 こんぶ	玉ねぎ／しょうが グリーンピース／しめじ ねぎ／にんじん／もやし いちごジャム／果物	チャーハン 牛乳
26 ／ 月	ドライカレーライス ◎ チンゲン菜スープ キャベツサラダ	ココア蒸しパン ◎ 牛乳 果物	胚芽米／サラダ油 薄力粉／マカロニ マヨネーズ／三温糖	豚ひき肉／豆乳／牛乳	玉ねぎ／赤ピーマン にんにく／トマト缶 グリーンピース チンゲン菜／キャベツ とうもろこし缶 にんじん／果物	スパゲッティ 牛乳
27 ／ 火	クロワッサン（幼） ◎ かぼちゃロールパン（乳） トマトスープ 豚肉のチーズパン粉焼き 春雨サラダ ◎	焼きうどん 牛乳 果物	クロワッサン かぼちゃロールパン マカロニ／三温糖 パン粉／はるさめ ごま油／うどん サラダ油	豚肩ロース／豚もも肉 チーズ／牛乳	トマト缶／玉ねぎ パセリ／きゅうり にんじん／はくさい 椎茸／ピーマン／果物	雑炊 牛乳
28 ／ 水	ふりかけごはん みそ汁（若布・玉ねぎ） かじきの竜田揚げ ひじき煮	メロンパン ◎ 牛乳 果物	胚芽米／かたくり粉 サラダ油／三温糖／ メロンパン	わかめ／煮干し／昆布 みそ／かじき／ひじき 油揚げ／牛乳	玉ねぎ／しょうが にんじん／いんげん 果物	うどん 牛乳
29 ／ 木	スパゲティミートソース ◎ キャベツスープ ほうれん草の中華和え	ツナとえのきのごはん 牛乳 果物	スパゲッティ／サラダ油 かたくり粉／三温糖 ごま油／胚芽米	豚ひき肉／チーズ ツナ缶／牛乳	玉ねぎ／ピーマン セロリー／にんにく キャベツ／ほうれんそう とうもろこし缶／もやし にんじん／えのきたけ 果物	ジャムサンド 牛乳
30 ／ 金	ごはん みそ汁（大根・ねぎ） 鶏のから揚げ ◎ ブロッコリーサラダ	バナナケーキ 牛乳 果物	胚芽米／三温糖／薄力粉 ごま油／サラダ油	煮干し／かつお節／みそ 鶏もも肉／豆乳／牛乳	ねぎ／だいこん しょうが／にんじん ブロッコリー／ とうもろこし缶／バナナ レモン／果物	焼うどん 牛乳
31 ／ 土	人参食パン チンゲンサイスープ ポークビーンズ	ゴマ塩おにぎり 麦茶 果物	食パン／じゃがいも サラダ油／三温糖 胚芽米	豚ひき肉／大豆／豆乳	チンゲン菜 とうもろこし缶／玉ねぎ トマト缶／グリーンピース 果物	焼きおにぎり 牛乳

☆乳児クラスは9時の水分補給で牛乳がです
 ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります
 ☆保育園のお米は胚芽米を使用しています
 ☆2日はひな祭りお誕生日会です
 ☆8日は幼児はお別れパーティーです
 ☆◎はひまわり組のリクエストメニューです

エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)

幼児 546 18.8 17.5
 乳児 471 17.1 15.7

お別れパーティーメニュー

- ☆ふりかけご飯
- ☆カレーライス
- ☆すまし汁（大根・わかめ）
- ☆から揚げ
- ☆ウインナー
- ☆ポテト
- ☆ジュース（リンゴ・オレンジ）
- ☆さつまいもスティック
- ☆ポイルブロッコリー
- ☆カステラ

