

\*すみれくみ・たんぽぽくみ・ちゅうりっぷくみは、午前9時頃、牛乳(80cc)・せんべい(くだもの)などのおやつがでます。

日にち	曜日	献立名	午後のおやつ	主な材料			
				エネルギー・体温のもとになる食べ物	骨・筋肉・血のもとになる食べ物	身体の調子を整える食べ物	
1日	火	誕生会・ひなまつりお楽しみ献立	お祝いケーキ ココア牛乳 くだもの	米 小麦粉 バター	卵 鶏肉 豆腐 牛乳	長葱 みず菜 人参 大根	
2日	水	ちゃんぽんうどん ひじきがんも わかめと春雨の和え物	ひしもち 白酒 カルピスくだもの	小麦粉 ごま油 もち粉 春雨	豚肉 豆腐 鶏ひき肉 牛乳	キャベツ 人参 長葱 胡瓜	
3日	木	菜の花ごはん サバケチャ れんこんの胡麻醤油和え 味噌汁	プチパン 牛乳 くだもの	米 小麦粉 サラダ油	卵 魚 スキムミルク チーズ 牛乳	菜の花 小松菜 れんこん 長葱	
4日	金	チキンカレーライス 白菜とハムのサラダ 小魚佃煮	あんまん 牛乳 くだもの	バター 米 小麦粉 じゃが芋	鶏肉 ハム 小魚佃煮 スキムミルク 牛乳	人参 玉葱 白菜	
5日	土	卒園式 炊き込み鶏飯 野菜サラダ ウィンナー スープ	パン せんべい プリン	米 小麦粉	鶏肉 ウィンナー ベーコン	ごぼう みず菜 人参 玉葱 パセリ	
7日	月	ポークビーンズ ごはん ブロッコリーのサラダ 味噌汁	フレンチトースト 牛乳 くだもの	米 小麦粉	豚挽き肉 ハム 卵 スキムミルク 牛乳	玉葱 人参 胡瓜 ブロッコリー	
8日	火	豚肉と卵の炒め物 ごはん アスパラガスおひたし 味噌汁	うぐいす餅 牛乳 くだもの	サラダ油 米 米粉 片栗粉	豚肉 油揚げ 卵 牛乳	チンゲン菜 大根 人参 アスパラガス	
9日	30日	水	煮魚 ごはん 味噌汁 大豆とひじきの金平	チーズケーキ カルピスくだもの	米 じゃが芋 小麦粉	魚 大豆 チーズ 卵 豆腐	人参 ごぼう いんげん
10日	31日	木	豆腐のキッシュ ごはん 竹輪のサッパリサラダ すまし汁	芋ようかん 牛乳 くだもの	サラダ油 米 さつま芋	豆腐 ハム チーズ 牛乳	玉葱 ほうれん草 キャベツ
11日	金	マカロニシチュー パン ほうれん草のサラダ 小魚佃煮	ライスピザ 牛乳 くだもの	小麦粉 バター 米	豚挽き肉 小魚佃煮 チーズ 卵 牛乳	玉葱 グリンピース 人参 ほうれん草	
12日	土	スパゲティナポリタン コーンスープ ブロッコリーのサラダ くだもの	パン せんべい ヨーグルト	バター 小麦粉	豚挽き肉 ヨーグルト スキムミルク	ピーマン 人参 玉葱 ブロッコリー	
14日	月	キャベツのカレースープ煮 ごはん マカロニサラダ くだもの	米粉蒸しパン 牛乳 くだもの	米 米粉 小麦粉 じゃが芋	ベーコン ハム 牛乳	キャベツ 人参 玉葱 ブロッコリー	
15日	火	豚肉のアスパラチーズ巻きフライ みず菜のサラダ ごはん 味噌汁	バナナケーキ 牛乳 くだもの	小麦粉 サラダ油 米	豚肉 卵 チーズ 牛乳 スキムミルク	アスパラガス 胡瓜 みず菜 いんげん	
16日	水	焼き魚 ごはん 味噌汁 れんこんと春雨の金平	あじさいゼリー 牛乳 くだもの	米 サラダ油 小麦粉 春雨	魚 卵 牛乳 味噌	キャベツ 人参 れんこん いんげん	
17日	木	おはぎ アスパラガスおひたし 鶏肉の信田煮 かき玉汁	さつま芋チップ 牛乳 くだもの	もち米 さつま芋 サラダ油	鶏ひき肉 卵 油揚げ 牛乳	アスパラガス 人参 いんげん 玉葱	
18日	金	やわらか鶏ごぼう ごはん ブロッコリーおひたし 味噌汁	ハムチーズサンド 牛乳 くだもの	サラダ油 米 小麦粉	鶏肉 味噌 油揚げ チーズ ハム 牛乳	ごぼう 人参 長葱 ブロッコリー	
19日	土	焼うどん きのコスープ みず菜のサラダ ミートボール	パン せんべい 飲むヨーグルト	小麦粉 サラダ油	豚肉 ベーコン 肉団子 ヨーグルト	もやし ピーマン 人参 みず菜 長葱	
22日	火	鶏ささ身の変り揚げ ごはん 茎わかめと大根のサラダ 味噌汁	マーラーカオ 牛乳 くだもの	小麦粉 サラダ油 米 じゃが芋	鶏ささ身 ベーコン 卵 牛乳	大根 胡瓜 人参 万能葱 みず菜	
23日	水	白身魚のチーズフライ パン ほうれん草のサラダ 春雨スープ	ひじきごはん 牛乳 くだもの	小麦粉 サラダ油 米 春雨	魚 卵 ベーコン 牛乳	ほうれん草 玉葱 人参 トマト	
24日	木	豆腐の落とし揚げ ごはん 八目大豆 味噌汁	桜もち カルピスくだもの	片栗粉 米 小麦粉 白玉粉	豆腐 鶏ひき肉 鶏肉 卵	人参 ごぼう 大根 いんげん 長葱	
25日	金	マーボー豆腐 ごはん アスパラガスのサラダ 味噌汁	焼きプリン 牛乳 くだもの	米 片栗粉	豆腐 豚挽き肉 卵 牛乳	長葱 アスパラガス 人参 胡瓜	
26日	土	五目チャーハン わかめスープ ブロッコリーのサラダ くだもの	パン せんべい ヨーグルト	米 小麦粉 バター ごま油	卵 チャーシュー ハム ヨーグルト	ピーマン 人参 長葱 ブロッコリー	
28日	月	ごはん 納豆おろし和え 味噌汁 大根のそぼろ煮 ブロッコリーおひたし	豆乳もち 牛乳 くだもの	米 片栗粉	納豆 豚挽き肉 豆乳 牛乳 豆腐	長葱 大根 人参 ブロッコリー	
29日	火	和風スパゲティ くだもの ひじきマリネ オニオンスープ	黒糖おこわ 牛乳 くだもの	小麦粉 もち米 バター	鶏ささ身 ひじき 牛乳	人参 もやし 胡瓜 玉葱	



1日(火) 誕生会 ちらしずし 油淋鶏 ゼリー

豆腐とみず菜のサラダ 五目かき玉汁



都合により、献立を変更する場合があります。  
きょうのきゅうしよく写真で、確認ください。