



【今年度、初めて出る食材】



- かんぴょう（3日）
- 昆布佃煮（17日）
- さわら（18日）

●使用食材につきましては、アレルギー等に配慮し具体的に明記をしています。園で初めて食べる食材がないように、献立を確認し、先にご家庭で試してみてください
 ●申し出がない場合は、献立通りの提供になります

・3日は、ひなまつりの行事食です。
 ※納品の関係により、変更することがあります。マヨネーズ、ウィンナーはアレルギー不使用のものを使用します。

**朝のおやつは
牛乳がでます**

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き さつまいもサラダ 味噌汁(ねぎ・小松菜) りんご	炒めビーフン 牛乳	米、マーマレードジャム さつまいも エッグケアマヨネーズ ビーフン、油	鶏もも肉、白味噌 豚ひき肉 牛乳	きゅうり、にんじん ねぎ、小松菜、りんご 玉ねぎ	しょう油、料理酒 塩、出汁 中華だし
2	水	ミートスパゲティ もやしサラダ コンソメスープ 清見オレンジ	じゃこおにぎり 牛乳	スパゲティ ごま、油、さとう じゃが芋、米	豚ひき肉 ちりめん、花鰹 牛乳	玉ねぎ、にんじん トマト缶、もやし、きゅうり 清見オレンジ	ケチャップ、コンソメ ウスターソース 酢、しょう油、塩
3	木	ちらし寿司 かれのい煮魚 白菜おかか和え 清汁(わかめ・花麩) 清見オレンジ	3色ケーキ 牛乳	米、さとう、油 ホットケーキミックス	かれのい 花鰹、花麩 豆乳 豆乳クリーム 牛乳	にんじん、れんこん 絹さや、刻みのり、白菜 わかめ、ほうれん草 いちご、清見オレンジ	酢、塩、出汁 しょうゆ、みりん
4	金	ロールパン 鶏じゃがグラタン ごま酢和え 豆乳スープ いよかん	ひじきごはん 牛乳	ロールパン、油 じゃが芋、パン粉 エッグケアマヨネーズ ごま、さとう、米	鶏小間肉、 パルメザンチーズ 豆乳、油揚げ 牛乳	玉ねぎ、パセリ キャベツ、にんじん、きゅうり コーン、いよかん	酢、塩、コンソメ しょう油
5	土	ごはん 豚大根 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐・えのき) りんご	ホットケーキ 牛乳	米、さとう、じゃが芋 エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス	豚小間肉 木綿豆腐、白味噌 豆乳 牛乳	大根、にんじん、こんにゃく きゅうり、にんじん、えのき りんご	出汁、しょうが しょうゆ、みりん 塩 メープルシロップ
6	日						
7	月	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ もやしのスープ 清見オレンジ	豆腐ドーナツ 牛乳	米、ごま油、さとう 片栗粉、春雨、油 ホットケーキミックス	絹ごし豆腐、豚ひき肉 白味噌、きなこ 牛乳、木綿豆腐	にんじん、玉ねぎ、にら きゅうり、コーン、もやし わかめ、清見オレンジ	しょう油、酢、塩 中華だし
8	火	カレーライス 切干大根のマヨ和え 清見オレンジ	焼そば 牛乳	米、じゃが芋 カレールウ エッグケアマヨネーズ ごま、焼そば	鶏小間肉 ツナ缶 豚小間肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ 切干大根、きゅうり 清見オレンジ、もやし 青のり	しょう油 中濃ソース
9	水	ごはん ハンバーグ じゃが芋のソテー 白菜スープ りんご	鮭茶漬け 牛乳	油、片栗粉 パン粉、じゃが芋 米、ごま油、ごま	豚ひき肉 鮭 牛乳	玉ねぎ、にんじん、いんげん 白菜、りんご	塩、ケチャップ ウスターソース コンソメ、しょう油
10	木	ごはん 鮭の和風ムニエル キャベツマカロニサラダ 味噌汁(わかめ・油揚げ) 清見オレンジ	にゅうめん 牛乳	米、小麦粉、油 ごま油、マカロニ エッグケアマヨネーズ そうめん	鮭、油揚げ 白味噌 鶏ひき肉 牛乳	キャベツ、にんじん、コーン わかめ、清見オレンジ ねぎ	しょう油、塩 出汁
11	金	ごはん いわしバーグ 白菜和え物 清汁(豆腐・ねぎ) はっさく	お菓子2種 牛乳	米、油 片栗粉	いわしすり身 絹ごし豆腐、油揚げ 白味噌 牛乳	ねぎ、にんじん 白菜 はっさく	さとう、しょう油、みりん 出汁、しょうが、酢
12	土	ごはん 肉じゃが ほうれん草おかか和え 味噌汁(キャベツ・たまねぎ) 清見オレンジ	ココアプリン クラッカー 牛乳	米、じゃが芋、さとう 油	豚小間肉 花鰹、白味噌 豆乳 牛乳	玉ねぎ、にんじん、しらたき ほうれん草、コーン キャベツ、清見オレンジ	しょう油、出汁 ココア、ゼラチン
13	日						
14	月	ごはん 豆腐のつくね焼き ツナピーマン炒め 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	大学芋 牛乳	米、パン粉、油 さとう、さつまいも 黒胡麻	木綿豆腐、鶏ひき肉 ツナ缶、油揚げ 白味噌 牛乳	にんじん、玉ねぎ、もやし ピーマン、コーン、大根 りんご	塩、しょう油、みりん 出汁、コンソメ、 カレー粉

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15	火	ジャムパン チリコンカン 切干しサラダ 豆乳スープ りんご	チーズおかかおにぎり 牛乳	食パン、油 さとう、ごま油 米、ごま いちごジャム	鶏挽き肉、大豆水煮 豆乳 ダイスチーズ、花鰹 牛乳	玉ねぎ、にんじん、ピーマン トマト缶、切干大根、きゅうり コーン、玉ねぎ、りんご	ケチャップ ウスターソース しょう油、酢、コンソメ 塩
16	水	ごはん レバーの芝麻揚げ ひじきの炒り煮 味噌汁(白菜・しめじ) 清見オレンジ	ミートソースパン 牛乳	米、ごま油、片栗粉 油、ごま、さとう 小麦粉 食パン	豚レバー、油揚げ 大豆水煮、白味噌 豚ひき肉 牛乳	ひじき、にんじん こんにやく、絹さや、白菜 しめじ、清見オレンジ 玉ねぎ	料理酒、にんにく しょうが、しょう油 出汁、ケチャップ ウスターソース
17	木	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 甘酢和え 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) りんご	昆布とツナのおにぎり 牛乳	米、さとう、小麦粉 油、黒胡麻 春雨、かぼちゃ	鶏もも肉 白味噌 ツナ缶 牛乳	小松菜、コーン、玉ねぎ りんご、昆布佃煮	しょう油、みりん 酢、塩、出汁
18	金	きつねうどん さわらの香味焼き じゃが芋のきんぴら 清見オレンジ	ぼたもち 牛乳	うどん、さとう、油 じゃが芋、米、もち米	油揚げ、さわら あずき、きなこ 牛乳	にんじん、ねぎ、ほうれん草 ピーマン、清見オレンジ	出汁、しょう油、塩 みりん、料理酒 しょうが
19	土	ごはん 生揚げの中華炒め きゅうりとちくわのサラダ 味噌汁(切干大根・人参) はっさく	イチゴジャム蒸しパン 牛乳	米、油、ごま エッグケアマヨネーズ 小麦粉、さとう ホットケーキミックス いちごジャム	厚揚げ、豚小間肉 ちくわ、白味噌 牛乳 豆乳	にんじん、玉ねぎ、ピーマン きゅうり、切干大根、はっさく	塩、中華だし、しょう油 出汁
20	日						
21	月	春分の日					
22	火	ごはん 鮭のチーズ焼き ほうれん草の海苔和え 味噌汁(厚揚げ・玉ねぎ) りんご	ラーメン 牛乳	米、油 焼そば麺	鮭、ピザ用チーズ 厚揚げ、白味噌 牛乳	ほうれん草、白菜、にんじん 刻みのり、玉ねぎ、りんご わかめ、ねぎ、コーン	塩、しょう油 出汁、鶏がらだし
23	水	ひき肉カレー シルバーサラダ 清見オレンジ	きなこトースト 牛乳	米、小麦粉、油 春雨、カレールウ エッグケアマヨネーズ じゃが芋、さとう 食パン、バター	豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳 きなこ	玉ねぎ、にんじん、赤ピーマン 黄ピーマン、トマト缶、きゅうり 清見オレンジ	塩 コンソメ
24	木	ロールパン クリームシチュー 野菜スティック いよかん	鶏おこわ 牛乳	ロールパン、じゃが芋 油、小麦粉 エッグケアマヨネーズ 米、もち米、ごま	鶏小間肉、豆乳 鶏ひき肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー きゅうり、いよかん、しめじ ごぼう	コンソメ、塩 料理酒、しょう油
25	金	ごはん 唐揚げ ポテトサラダ 味噌汁 清見オレンジ	ケーキ 牛乳	米、さとう 油、片栗粉 ホットケーキミックス じゃがいも、小麦粉 エッグケアマヨネーズ	鶏もも肉 白味噌、豆乳 牛乳、油揚げ 豆乳クリーム	大根 もやし、きゅうり、にんじん わかめ、清見オレンジ	料理酒、しょう油 酢、出汁、塩 にんにく、しょうが
26	土	ごはん 炒り豆腐 じゃが芋の磯和え 味噌汁(えのき・人参) 清見オレンジ	きなこボーロ 牛乳	米、油、さとう じゃが芋 小麦粉、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌 きなこ、豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ほうれん草 青のり、えのき、清見オレンジ	しょう油、塩 出汁 ベーキングパウダー
27	日						
28	月	ごはん ミートローフ 春雨の中華炒め 味噌汁(もやし・わかめ) 清見オレンジ	お麩の黒糖ラスク 牛乳	米、油、片栗粉 春雨、ごま油、さとう 麩、黒砂糖	豚ひき肉 白味噌 牛乳	玉ねぎ、にんじん、コーン しめじ、ほうれん草、もやし わかめ、清見オレンジ	塩、ケチャップ ウスターソース しょう油、出汁
29	火	ごはん 豚肉の塩麩炒め 小松菜の納豆和え 味噌汁(大根・なめこ) はっさく	スコーン 牛乳	米、油 ごま油 ホットケーキミックス いちごジャム	豚小間肉 しらす、挽き割り納豆 白味噌 豆乳 牛乳	玉ねぎ、キャベツ、小松菜 にんじん、大根、なめこ はっさく	塩、塩麩 しょう油、酢、出汁
30	水	豚汁うどん 鶏肉のバーベキュー焼き ひじきサラダ 清見オレンジ	揚げパン 牛乳	うどん、油、さとう ロールパン	豚小間肉、木綿豆腐 白味噌、鶏もも肉 牛乳	ごぼう、にんじん、こんにやく ねぎ、ひじき、きゅうり、コーン 清見オレンジ	出汁、みりん、しょう油 塩、ケチャップ 中濃ソース、にんにく しょうが、酢
31	木	豚とキャベツの味噌炒め丼 ナムル 清汁(ちくわ・ねぎ) 清見オレンジ	ココア蒸しパン 牛乳	米、さとう ごま油 ホットケーキミックス 油	豚小間肉、白味噌 ちくわ、豆乳 牛乳	ねぎ、キャベツ、ピーマン もやし、きゅうり、にんじん わかめ、清見オレンジ	料理酒、しょう油 酢、出汁、塩 ベーキングパウダー ココア

