

月	火	水	木	金	土
		1 ごはん 卵スープ 麻婆豆腐 チンゲン菜のサラダ <small>○卵 玉葱 わかめ ごま油 片栗粉 ○木綿豆腐 豚ひき肉 人参 青ねぎ 干しいたけ 土生姜 赤みそ 片栗粉 ごま油 ○チンゲン菜 大根 人参 ツナ水煮 酢 ごま油</small>	2 麦ごはん チキンスープ ハンバーグ バターポテト <small>○米 押し麦 ○鶏肉 人参 チンゲン菜 ○豚ひき肉 牛ひき肉 玉葱 人参 片栗粉 豆乳 ケチャップ トンカツソース ○じゃがいも 人参 マーガリン パセリ</small>	3 ちらし寿司 菜の花汁 焼魚 <small>○米 酢 鶏ひき肉 コーン 人参 さやえんどう 焼きのり ○菜花 えのきたけ ○紅鮭</small>	4 焼きそば 野菜スープ フルーツ <small>○焼きそば麺 豚肉 ビーマン もやし 玉葱 人参 キャベツ 青さ 焼きそばソース ○青菜 人参 しめじ ○オレンジ</small>
		シュガートースト 牛乳	フルーツポンチ	どら焼き 牛乳	おかかおにぎり 牛乳
6 人参ごはん キャベツのスープ 鶏の照焼き じゃがいもとブロッコリーのソテー <small>○米 人参 コーン ○キャベツ 玉葱 人参 ○鶏肉 米粉 酒 ○じゃがいも ブロッコリー ウインナー</small>	7 パン クリームシチュー 人参とツナのしりしり 型抜きチーズ <small>○ロールパン ○鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 ブロッコリー シチュールーウ 牛乳 スキムミルク ○人参 ビーマン ツナ水煮</small>	8 ビーフカレーライス キャベツとツナのサラダ フルーツ <small>○米 牛肉 じゃがいも 玉葱 人参 カレールウ ○キャベツ ブロッコリー トマト ツナ水煮 コーン マヨドレ ○バナナ</small>	9 ごはん すまし汁 さわらの照焼き 切干大根のサラダ <small>○玉葱 青菜 ○さわら 土生姜 酒 ○切干大根 鶏ささみ 人参 きゅうり ゴマ油 酢</small>	10 ごはんと味付けのり すまし汁 鶏の天ぷら ほうれん草のごま和え <small>○米 味付けのり ○玉葱 油揚げ ○鶏ささみ 小麦粉 酢 ○ほうれん草 白菜 人参 白ごま 酢</small>	11 鶏そぼろ丼 みそ汁 型抜きチーズ <small>○米 鶏ひき肉 玉葱 人参 青菜 土生姜 ○キャベツ 玉葱</small>
フルーツヨーグルト	じゃこしそおにぎり	ホットケーキ	人参スコーン 牛乳	ツナマヨトースト 牛乳	アスパラビスケット 牛乳
13 ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 菜の花の土佐和え <small>○さつまいも 玉葱 ○豚肉 玉葱 しめじ 土生姜 ○菜の花 白菜 人参 かつお節</small>	14 ごはん ふりかけ みそ汁 鮭のネギマヨ焼き 大根とウインナーの洋風煮 <small>○たら 酒 食紅 焼きのり 白ごま 黒ゴマ かぼちゃフレーク ○じゃがいも えのきたけ ○紅鮭 玉葱 青ねぎ マヨドレ ○大根 青菜 玉葱 ウインナー</small>	15 ごはん みそ汁 ひじき入り厚焼き卵 ポテトサラダ <small>○青菜 木綿豆腐 ○卵 鶏ひき肉 玉葱 人参 ひじき ケチャップ ○じゃがいも 玉葱 人参 きゅうり マヨドレ</small>	16 ハヤシライス マセドアンサラダ バナナヨーグルト <small>○米 牛肉 玉葱 人参 マッシュルーム ハヤシルウ ○じゃがいも 人参 きゅうり コーン マヨドレ ケチャップ ○ヨーグルト スキムミルク バナナ</small>	17 ごはん みそ汁 ささみカツ ハリハリ野菜炒め <small>○えのきたけ 木綿豆腐 ○鶏ささみ 小麦粉 パン粉 トンカツソース ○切干大根 人参 青菜 ウインナー</small>	修了式
人参ケーキ 牛乳	ふのラスク 牛乳	ココアスコーン 牛乳	リンゴゼリー	きなこクリームサンド 牛乳	
20 ごはん 春雨スープ チンジャオロース チンゲン菜ともやしのナムル <small>○玉葱 わかめ 干しシイタケ 春雨 ○牛肉 人参 タケノコ水煮 ビーマン 赤ビーマン 土生姜 酒 ウスターソース 片栗粉 ○チンゲン菜 太もやし 鶏ささみ 人参 ごま油</small>	春分の日	22 ごはん みそ汁 さわらの竜田揚げ ゴマドレサラダ <small>○青菜 油揚げ ○さわら 土生姜 片栗粉 ○キャベツ きゅうり 人参 マヨドレ 白ごま 酢</small>	23 ごはん すまし汁 ひじきのつくね 高野豆腐の含め煮 <small>○白菜 しめじ 青ねぎ ○鶏ひき肉 玉葱 ひじき 酒 土生姜 片栗粉 ○高野豆腐 玉葱 人参</small>	24 豚丼 なめこ汁 ほうれん草のいそ和え <small>○米 豚肉 玉葱 人参 白ごま 酒 ○なめこ 木綿豆腐 ○ほうれん草 キャベツ 人参 ごま油 焼きのり</small>	入園式
マカロニきなこ 牛乳		21	22	23	
27 パン ミネストローネ 鶏肉のグラタン フルーツ <small>○ロールパン ○玉葱 キャベツ 人参 ウインナー ホールトマト缶 ○マカロニ 鶏肉 玉葱 シチュールーウ 牛乳 スキムミルク チーズ ○オレンジ</small>	28 ごはん わかめスープ 酢豚 春雨サラダ <small>○わかめ 玉葱 太もやし 干しシイタケ ごま油 片栗粉 ○豚肉 土生姜 酒 片栗粉 赤ビーマン 黄ビーマン 玉葱 人参 酢 ○春雨 鶏ささみ きゅうり 人参 酢 ごま油</small>	29 ごはん みそ汁 鶏のから揚げ コールスローサラダ <small>○じゃがいも 青菜 ○鶏肉 土生姜 酒 片栗粉 ○キャベツ きゅうり 人参 コーン マヨドレ 酢</small>	30 焼肉丼 みそ汁 ほうれん草の白和え <small>○米 牛肉 人参 玉葱 りんご ニンニク 土生姜 赤みそ ○キャベツ まいたけ 青ねぎ ○ほうれん草 人参 木綿豆腐 白ごま</small>	31	
わかめおにぎり	オレンジゼリー	フルーツサンド 牛乳	ココアちんすこう 牛乳	家庭保育協力日 	