



日付/曜日	献立	おやつ	主材料
1日(木)	チキンカレー・フルーツヨーグルト	☆カップケーキ・牛乳	鶏肉・じゃがいも・ピーマン・玉ねぎ・人参・ばなな・みかん缶・ヨーグルト
2日(金)	ごはん・鮭フライ・もやしのゆかり和え・そうめん汁	果物・おかし・牛乳	鮭・卵・小麦粉・パン粉・もやし・ゆかり・かまぼこ・そうめん・ほうれん草
3日(土)	スパゲッティミートソース・ポテトスープ・果物	スティックパン・スキムミルク	合い挽き肉・人参・玉ねぎ・ピーマン・じゃがいも・グリーンピース・みかん缶
5日(月)	(歯に良い献立) ごはん・タイのすり身揚げ・切り干し大根とひじきのナムル・すまし汁	☆チーズサブレ・牛乳	タイのすり身・卵・ごぼう・切り干し大根・ひじき・ごま・えのき・玉ねぎ
6日(火)	ごはん・高野豆腐の卵とじ・ポトフ	☆ブアマンケーキ・牛乳	高野豆腐・卵・マロニー・しいたけ・ウインナー・じゃがいも・人参・キャベツ
7日(水)	ごはん・春キャベツと豚肉のオイスター炒め・厚揚げと小松菜の味噌汁	果物・おかし・牛乳	豚肉・天ぷら・キャベツ・もやし・ピーマン・人参・厚揚げ・玉ねぎ・小松菜
8日(木)	レタスとハムのチャーハン・しゅうまい・野菜のコンソメスープ	☆人参蒸しパン・牛乳	ham・レタス・豚ひき肉・卵・玉ねぎ・パン粉・春巻の皮・オクラ・大根
9日(金)	エッグパン・アスパラとトマトサラダ・ミルクスープ・果物	☆鮭おにぎり・牛乳	ロールパン・卵・ベーコン・キャベツ・バター・小麦粉・牛乳・みかん缶
10日(土)	鶏ごぼううどん・白菜としらすの煮浸し・果物	スティックパン・スキムミルク	鶏肉・ナルト・ごぼう・人参・玉ねぎ・小ねぎ・しらす・白菜・りんご
12日(月)	竹の子ごはん・豚肉と春雨炒め・ワカメスープ	果物・おかし・牛乳	鶏肉・油揚げ・たけのこ・豚肉・春雨・ピーマン・人参・かまぼこ・ワカメ
13日(火)	焼きそば・じゃがいもの味噌汁・果物	☆きなこおにぎり・牛乳	豚肉・玉ねぎ・キャベツ・もやし・じゃがいも・人参・玉ねぎ・みかん缶
14日(水)	ごはん・白身魚の磯辺揚げ・キャベツとツナの甘酢和え・玉ねぎの味噌汁	☆コーン蒸しパン・牛乳	白身魚・卵・青のり・天ぷら粉・ツナ缶・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・もやし
15日(木)	パン・シチュー・ねばねばごま和え	☆五平もち・牛乳	ロールパン・鶏ひき肉・じゃがいも・かぼちゃ・牛乳・納豆・オクラ・ごま
16日(金)	ごはん・スパニッシュオムレツ・ワンタンスープ	☆りんごゼリー・おかし・牛乳	卵・ウインナー・人参・じゃがいも・ブロッコリー・ワンタン・大根・玉ねぎ
17日(土)	(参観日) アンパンマンごはん・豆腐バーグ・ブロッコリーのおかか和え・かきたま汁・果物		人参・チーズ・鶏ひき肉・豆腐・ひじき・ブロッコリー・キャベツ・卵・イチゴ
19日(月)	ごはん・五目卵焼き・けんちん汁	果物・おかし・牛乳	卵・しらす・ピーマン・人参・玉ねぎ・鶏肉・豆腐・ごぼう・大根・小ねぎ
20日(火)	ごはん・切り干し大根とひじきの含め煮・じゃがいもの味噌汁	☆ピザトースト・牛乳	豚肉・切り干し大根・ひじき・玉ねぎ・じゃがいも・えのき・小ねぎ
21日(水)	ごはん・肉じゃが・中華卵スープ・果物	☆スコーン・牛乳	豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・絹さや・卵・ほうれん草・いちご
22日(木)	ごはん・うま煮・ワカメとしらすの酢の物	☆ミルクくずもち・牛乳	鶏肉・高野豆腐・大根・人参・玉ねぎ・しらす・わかめ・きゅうり・ごま
23日(金)	マーボーナス丼・野菜炒め	☆おからドーナッツ・牛乳	豚ひき肉・豆腐・なす・ピーマン・人参・玉ねぎ・天ぷら・キャベツ・もやし
24日(土)	和風スパゲッティ・ふのすまし汁・果物	スティックパン・スキムミルク	ベーコン・ツナ缶・しめじ・ピーマン・かまぼこ・ふ・玉ねぎ・りんご
26日(月)	親子丼・肉団子の中華スープ・果物	☆きなこ蒸しパン・牛乳	鶏肉・玉ねぎ・人参・ほうれん草・のり・肉団子・白菜・玉ねぎ・しいたけ
27日(火)	パン・マカロニグラタン・千切り野菜のすまし汁・果物	☆わかめおにぎり・牛乳	食パン・鶏ひき肉・マカロニ・バター・小麦粉・牛乳・キャベツ・みかん缶
28日(水)	ごはん・鮭の西京焼き・コーンサラダ・春のお吸い物	☆かぼちゃクッキー・牛乳	鮭・キャベツ・コーン・きゅうり・人参・ちくわ・玉ねぎ・たけのこ
29日(木)	具沢山カレー・バナナヨーグルト	☆カップケーキ・牛乳	豚ひき肉・じゃがいも・人参・大根・ピーマン・ばなな・ヨーグルト
30日(金)	グリーンピースごはん・厚焼き卵・豚汁	果物・おかし・牛乳	グリーンピース・卵・豚肉・厚揚げ・ごぼう・人参・玉ねぎ・さつまいも・しめじ

◎材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

◎主材料は、昼食の主な材料のみを表示しています。

◎☆印がついているおやつは、保育園で作っています。