

日	曜	献立 学校給食の連携献立	(9時おやつ) 3時おやつ	食材名 黄色 エネルギーになる食べ物 赤色 体を作る食べ物 緑色 体の調子を整え、病気から守ってくれる食べ物
1	月	ちらし寿司(島根) 鶏の照り焼き 春色サラダ すまし汁	(蒸しパン) 肉うどん	米 うどん ごま さば かつお節 シーチキン とうふ 油あげ 豚肉 鶏肉 人参 大根 キャベツ 干しいたけ ごぼう コーン缶 ブロッコリー のり 三つ葉 わかめ ねぎ 昆布
2	火	ごはん 炒り豆腐 わかめの酢の物 なめこ汁	(フルーツヨーグルト) ミルクビスケット 牛乳	米 小麦粉 コーンスターチ バター 油 とうふ 豚肉 厚揚げ 油あげ 牛乳 じゃこ スキムミルク 人参 玉ねぎ 大根 干しいたけ きゃべつ きゅうり しめじ もやし わかめ なめこ ねぎ
3	水	麦ごはん カレー肉じゃが 新玉サラダ 絹さやスープ	(トースト) アスパラスパゲッティ	米 麦 じゃがいも スパゲッティ 油 豚肉 シーチキン ベーコン 人参 玉ねぎ いんげん 糸こんにゃく わかめ きゅうり もやし えのき しめじ 絹さや きゃべつ にんにく アスパラガス
4	木	ごはん あじの南蛮漬け ビーフンサラダ しめじ汁	(ふかし芋) じゃこチーズトースト	米 ビーフン 食パン あじ やき豚 とうふ 油あげ じゃこ 牛乳 チーズ 人参 玉ねぎ 大根 きゅうり きくらげ きゃべつ しめじ ねぎ わかめ
5	金	麦ごはん 豚の生姜焼き 磯辺和え 若竹汁	(青のりポテト) りんごケーキ 牛乳	米 麦 小麦粉 バター 豚肉 厚揚げ とうふ たまご スキムミルク 牛乳 人参 玉ねぎ 大根 たけのこ わかめ きゃべつ 生姜 ほうれん草 もやし のり りんご
6	土	おこわ 鶏の塩麹焼き 紅白なます あさりの吸い物	(バナナ) ゆかりおにぎり	米 もち ごま 鶏肉 油あげ あさり かつお節 人参 玉ねぎ 大根 もやし いんげん きゃべつ えのき しめじ 昆布 ゆかり
8	月	麦ごはん 切干大根の煮物 白和え 石狩汁(北海道)	(マカロニきな粉) ボンデケーショ 牛乳	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ごま 豚肉 とうふ チーズ 牛乳 厚揚げ 鮭 人参 玉ねぎ 切干大根 ごぼう ほうれん草 糸こんにゃく 大根 しめじ えのき ねぎ
9	火	ごはん 鮭の油淋鶏風 ゆかり和え 切干大根スープ	(バタートースト) 肉味噌おにぎり	米 小麦粉 じゃがいも 油 鮭 ハム 豚肉 人参 玉ねぎ 切干大根 ねぎ 生姜 きゃべつ もやし えのき たら にんにく
10	水	ビビンバ 棒棒鶏 わかめスープ	(棒チーズ) フルーツ蒸しパン	米 麦 小麦粉 ごま 油 豚肉 鶏肉 スキムミルク 人参 玉ねぎ 切干大根 もやし ひじき ぜんまい にんにく ほうれん草 えのき きゃべつ きゅうり わかめ みかん缶
11	木	ごはん 豚とごぼうの甘辛煮 切干大根の酢の物 とうふ汁	(焼きソーセージ) ブリッツ 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 ごま 油 豚肉 じゃこ 油あげ 厚揚げ とうふ 牛乳 人参 玉ねぎ 大根 ごぼう 小松菜 切干大根 ねぎ もやし きゅうり えのき しめじ
12	金	麦ごはん 魚の香味焼き 納豆和え 豚汁	(みかん蒸しパン) チリコンカンごはん	米 麦 魚 厚揚げ とうふ 豚肉 納豆 大豆 人参 玉ねぎ 大根 きゃべつ ほうれん草 もやし えのき しめじ トマト にんにく
13	土	中華丼 野菜のナムル 春雨スープ	(バナナ) 昆布おにぎり	米 春雨 豚肉 やき豚 人参 玉ねぎ 切干大根 小松菜 きくらげ きゃべつ ほうれん草 もやし きゅうり アスパラガス スナップエンドウ たら わかめ えのき 昆布
15	月	麦ごはん エスカベッシュ 春雨サラダ えのき汁	(きな粉トースト) 深川めしおにぎり (東京)	米 麦 小麦粉 油 春雨 わかな ハム とうふ 油あげ あさり 人参 大根 玉ねぎ パプリカ きゅうり 小松菜 もやし 豆苗 えのき ねぎ
16	火	ごはん アスパラサラダ 鮭のちゃんちゃん焼き(北海道) ミネストローネ	(棒チーズ) ピザトースト 牛乳	米 食パン じゃがいも 鮭 ベーコン チーズ ウィナー 牛乳 人参 ねぎ 玉ねぎ きゃべつ エリンギ アスパラガス レタス しめじ にんにく トマト パプリカ ピーマン
17	水	海軍カレー(第42掃海隊) 春きゃべつサラダ コンソメスープ	(さつまいも蒸しパン) 黒ゴマスティック 牛乳	米 麦 じゃがいも 小麦粉 油 カレールー バター ごま 鶏肉 シーチキン スキムミルク 牛乳 人参 玉ねぎ エリンギ にんにく 昆布 アスパラガス スナップエンドウ きゃべつ レタス きゅうり パセリ
18	木	おべんとうの日	(きな粉蒸しパン) 桜もち	米 もち あんこ さくらの葉
19	金	ごはん じゃこの酢の物 うの花煮 たけのこのみそ汁	(ヨーグルト) 五目ラーメン	米 中華めん ごま 豚肉 じゃこ 厚揚げ とうふ 油あげ 人参 玉ねぎ おから ごぼう ねぎ きゃべつ もやし きゅうり わかめ たけのこ えのき しめじ きくらげ
20	土	チャーハン 中華サラダ もずくスープ	(焼きかぼちゃ) 茶飯おにぎり	米 ごま やき豚 鶏肉 シーチキン 人参 玉ねぎ 切干大根 ねぎ きゅうり スナップエンドウ にんにく 生姜 もやし 小松菜 たら えのき もずく
22	月	麦ごはん 魚の若草焼き ひじきの煮物 うすあげ汁	(ふかし芋) 豆腐ドーナツ 牛乳	米 麦 小麦粉 油 魚 豚肉 厚揚げ とうふ 油あげ 牛乳 人参 玉ねぎ 大根 ひじき えのき しめじ ねぎ 切干大根
23	火	スタミナ納豆丼(鳥取) 梅おかか和え 新玉のみそ汁	(トースト) ボンゴレスパゲッティ	米 スパゲッティ 油 ごま 納豆 豚肉 豆腐 ハム 油あげ かつお節 あさり 人参 玉ねぎ 大根 にんにく たら レモン 小松菜 ほうれん草 もやし わかめ えのき しめじ トマト ねぎ 梅干し
24	水	麦ごはん 魚の西京焼き わかめサラダ カレースープ	(青のりポテト) フルーツヨーグルト	米 麦 油 カレールー 魚 シーチキン ヨーグルト 油あげ かつお節 人参 玉ねぎ 大根 スナップエンドウ わかめ きゃべつ ほうれん草 しめじ 昆布 みかん缶 パイン缶 バナナ
25	木	ごはん 酢豚 昆布和え 中華スープ	(棒チーズ) おからかりんとう 牛乳	米 小麦粉 油 ごま 豚肉 厚揚げ 人参 玉ねぎ 切干大根 ピーマン エリ ンギ 大根 アスパラガス にんにく ほうれん草 もやし きゃべつ えのき たら わかめ おから 昆布
26	金	麦ごはん 鶏のからあげ わかめとツナのサラダ 春きゃべつスープ	(マカロニきな粉) フルーツポンチ	米 麦 油 小麦粉 油 鶏肉 シーチキン ベーコン 人参 玉ねぎ 大根 にんにく 生姜 わかめ きゃべつ もやし アスパラガス しめじ パイン缶 スナップエンドウ みかん缶 バナナ
27	土	ごはん 春きゃべつの回鍋肉 野菜のごま和え 新じゃがみそ汁	(バナナ) わかめおにぎり	米 じゃがいも ごま 豚肉 厚揚げ とうふ 人参 玉ねぎ 大根 エリンギ アスパラガス きゃべつ ほうれん草 もやし きゅうり わかめ えのき しめじ ねぎ
30	火	ごはん 豆腐の落とし揚げ もずくの酢の物 沢煮椀	(焼きソーセージ) マカロニきな粉	米 小麦粉 油 マカロニ たまご 豚肉 シーチキン 厚揚げ きな粉 人参 玉ねぎ 切干大根 ひじき ほうれん草 もずく きゅうり もやし えのき たら ねぎ 昆布 レモン 生姜

ご入園・ご進級おめでとうございます！

暖かな春の陽気とともに、新年度がスタートしました。初めての保育園に少し緊張している子、また一つお兄さん、お姉さんになって、ちょっと得意気な顔をしている子。この一年の子ども達の成長がとても楽しみです！