



日 曜	ごはん	おやつ	● 血や肉になる	● 熱や力になる	● 調子を整える
1 土	ごはん みそ汁(じゃがいも・にら) ねぎ塩ポーク 青菜ともやしのおかか和え きゃべつの甘酢風味	麦茶 いりこ ゆかりおにぎり	みそ 豚肉 かつお節 煮干し	米 じゃがいも ごま油 砂糖	にら 長ねぎ にんにく 青菜 もやし きゃべつ きゅうり 人参 ゆかり 海苔
3 月	ごはん みそ汁(大根・万能ねぎ) 松風焼き 青菜と油揚げの煮びたし きゃべつのじゃこドレッシング	麦茶 牛乳 ツナッチョ	みそ 鶏ひき肉 しらす 油揚げ ツナ缶 牛乳	米 上新粉 片栗粉 ごま油 砂糖 薄力粉 オリーブ油 じゃがいも サラダ油	大根 万能ねぎ 人参 玉ねぎ 刻み昆布 生姜 きゃべつ きゅうり 青菜 舞茸 ビーマン
4 火	麦ごはん みそ汁(きゃべつ・人参) じゃがいもと豚肉のパン粉焼き 玉ねぎドレッシングサラダ けんちょう	麦茶 牛乳 しゃな蒸し	みそ 豚ひき肉 豆腐 油揚げ あんこ 牛乳	米 押麦 サラダ油 じゃがいも 片栗粉 パン粉 砂糖 ごま油 薄力粉	きゃべつ 人参 玉ねぎ 青菜 きゅうり コーン缶 大根
5 水	ごはん みそ汁(豆腐・なめこ) かわいいの野菜あんかけ きゃべつと春雨の和え物 切干とひじきのサラダ	麦茶 牛乳 ポパイケーキ	豆腐 みそ かわいい 豚ひき肉 牛乳 卵	米 砂糖 片栗粉 春雨 サラダ油 薄力粉 はちみつ サラダ油 甘納豆	なめこ 玉ねぎ 干しいたけ 人参 きゃべつ 切干大根 ひじき きゅうり 青菜 いんげん
6 木	玄米ごはん みそ汁(かぶ・油揚げ) 鶏と大根のみそ煮 スナックえんどうと人参のおかか和え マカロニサラダ	麦茶 いりこ ごんじゅう	油揚げ みそ 鶏肉 赤みそ かつお節 ハム 煮干し 豚ひき肉	米 玄米 じゃがいも サラダ油 砂糖 マカロニ	かぶ 大根 青菜 生姜 スナックえんどう 人参 きゅうり きゃべつ
7 金	ポークカレーライス だぶ フレンチサラダ	麦茶 牛乳 ホットケーキ	豚肉 鶏肉 厚揚げ 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 上新粉 片栗粉 砂糖 いちごジャム 白玉麩 ケーキミックス	人参 玉ねぎ コーン缶 りんご ごぼう 干しいたけ きくらげ ただのこ きゃべつ きゅうり みかん缶
8 土	ごはん みそ汁(玉ねぎ・白玉麩) 鶏の照り焼き きゃべつと玉ねぎのソテー 和風サラダ	麦茶 いりこ 塩こんぶおにぎり	みそ 鶏肉 煮干し	米 サラダ油 砂糖 ごま油 白玉麩	玉ねぎ 生姜 きゃべつ レタス きゅうり わかめ 人参 塩昆布 海苔
10 月	ごはん みそ汁(もやし・しめじ) 豚肉の酢醤油炒め きゃべつと人参のしらす和え ポテトサラダ	麦茶 牛乳 きなこドーナツ	みそ 豚肉 しらす ハム きなこ 牛乳	米 サラダ油 じゃがいも 砂糖 ケーキミックス	もやし しめじ 大根 ビーマン きゃべつ 人参 きゅうり
11 火	麦ごはん みそ汁(わかめ・大根) かわいいの香草焼き 切干とツナの塩昆布和え 青のりポテト	麦茶 牛乳 焼豚花巻	みそ かわいい ツナ缶 赤みそ 牛乳 焼き豚	米 押麦 オリーブ油 じゃがいも 薄力粉 砂糖 サラダ油 ごま油	大根 わかめ 玉ねぎ セロリ 人参 切干大根 きゅうり 塩昆布 青のり
12 水	ごはん 太平燕 鶏肉とコーンの塩炒め かぶのやちやら	麦茶 いりこ ねぎみそ焼きおにぎり	豚肉 鶏肉 煮干し しらす みそ	米 春雨 ごま油 サラダ油 砂糖 じゃがいも	人参 しめじ きゃべつ もやし ただのこ きくらげ 万能ねぎ かぶ ブロッコリー コーン缶 きゅうり わかめ みかん缶 長ねぎ
13 木	玄米ごはん みそ汁(玉ねぎ・アスパラガス) さばのみそ漬け焼き ひじきとじゃがいもの炒り煮 春のシャキシャキナムル	麦茶 牛乳 チーズとハムのスコーン	みそ さば ハム 牛乳 チーズ	米 玄米 じゃがいも ごま油 砂糖 すりごま 薄力粉 パター	アスパラガス 玉ねぎ 人参 ひじき スナックえんどう もやし
14 金	ごはん みそ汁(きゃべつ・えのき) 鶏の治部煮 豆腐の梅だれ にらともやしの海苔サラダ	麦茶 牛乳 コーントースト	みそ 鶏肉 豆腐 かつお節 牛乳	米 ごま油 ごま 砂糖 じゃがいも サラダ油 食パン	きゃべつ えのき 干しいたけ 人参 青菜 きゅうり わかめ 梅干し にら もやし 海苔 コーン缶
15 土	ごはん みそ汁(じゃがいも・にら) ねぎ塩ポーク 青菜ともやしのおかか和え きゃべつの甘酢風味	麦茶 いりこ ゆかりおにぎり	みそ 豚肉 かつお節 煮干し	米 じゃがいも ごま油 砂糖	にら 長ねぎ にんにく 青菜 もやし きゃべつ きゅうり 人参 ゆかり 海苔
17 月	ごはん みそ汁(大根・万能ねぎ) 松風焼き 青菜と油揚げの煮びたし きゃべつのじゃこドレッシング	麦茶 牛乳 ツナッチョ	みそ 鶏ひき肉 しらす 油揚げ ツナ缶 牛乳	米 上新粉 片栗粉 ごま油 砂糖 薄力粉 オリーブ油 じゃがいも サラダ油	大根 万能ねぎ 人参 玉ねぎ 刻み昆布 生姜 きゃべつ きゅうり 青菜 舞茸 ビーマン
18 火	麦ごはん みそ汁(きゃべつ・人参) じゃがいもと豚肉のパン粉焼き 玉ねぎドレッシングサラダ けんちょう	麦茶 牛乳 しゃな蒸し	みそ 豚ひき肉 豆腐 油揚げ あんこ 牛乳	米 押麦 サラダ油 じゃがいも 片栗粉 パン粉 砂糖 ごま油 薄力粉	きゃべつ 人参 玉ねぎ 青菜 きゅうり コーン缶 大根
19 水	ごはん みそ汁(豆腐・なめこ) かわいいの野菜あんかけ きゃべつと春雨の和え物 切干とひじきのサラダ	麦茶 牛乳 ポパイケーキ	豆腐 みそ かわいい 豚ひき肉 牛乳 卵	米 砂糖 片栗粉 春雨 サラダ油 薄力粉 はちみつ サラダ油 甘納豆	なめこ 玉ねぎ 干しいたけ 人参 きゃべつ 切干大根 ひじき きゅうり 青菜 いんげん
20 木	玄米ごはん みそ汁(かぶ・油揚げ) 鶏と大根のみそ煮 スナックえんどうと人参のおかか和え マカロニサラダ	麦茶 いりこ ごんじゅう	油揚げ みそ 鶏肉 赤みそ かつお節 ハム 煮干し 豚ひき肉	米 玄米 じゃがいも サラダ油 砂糖 マカロニ	かぶ 大根 青菜 生姜 スナックえんどう 人参 きゅうり きゃべつ
21 金	ポークカレーライス だぶ フレンチサラダ	麦茶 牛乳 ホットケーキ	豚肉 鶏肉 厚揚げ 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 上新粉 片栗粉 砂糖 いちごジャム 白玉麩 ケーキミックス	人参 玉ねぎ コーン缶 りんご ごぼう 干しいたけ きくらげ ただのこ きゃべつ きゅうり みかん缶
22 土	ごはん みそ汁(玉ねぎ・白玉麩) 鶏の照り焼き きゃべつと玉ねぎのソテー 和風サラダ	麦茶 いりこ 塩こんぶおにぎり	みそ 鶏肉 煮干し	米 サラダ油 砂糖 ごま油 白玉麩	玉ねぎ 生姜 きゃべつ レタス きゅうり わかめ 人参 塩昆布 海苔
24 月	ごはん みそ汁(もやし・しめじ) 豚肉の酢醤油炒め きゃべつと人参のしらす和え ポテトサラダ	麦茶 牛乳 きなこドーナツ	みそ 豚肉 しらす ハム きなこ 牛乳	米 サラダ油 じゃがいも 砂糖 ケーキミックス	もやし しめじ 大根 ビーマン きゃべつ 人参 きゅうり
25 火	麦ごはん みそ汁(わかめ・大根) かわいいの香草焼き 切干とツナの塩昆布和え 青のりポテト	麦茶 牛乳 焼豚花巻	みそ かわいい ツナ缶 赤みそ 牛乳 焼き豚	米 押麦 オリーブ油 じゃがいも 薄力粉 砂糖 サラダ油 ごま油	大根 わかめ 玉ねぎ セロリ 人参 切干大根 きゅうり 塩昆布 青のり
26 水	ごはん 太平燕 鶏肉とコーンの塩炒め かぶのやちやら	麦茶 いりこ ねぎみそ焼きおにぎり	豚肉 鶏肉 煮干し しらす みそ	米 春雨 ごま油 サラダ油 砂糖 じゃがいも	人参 しめじ きゃべつ もやし ただのこ きくらげ 万能ねぎ かぶ ブロッコリー コーン缶 きゅうり わかめ みかん缶 長ねぎ
27 木	玄米ごはん みそ汁(玉ねぎ・アスパラガス) さばのみそ漬け焼き ひじきとじゃがいもの炒り煮 春のシャキシャキナムル	麦茶 牛乳 チーズとハムのスコーン	みそ さば ハム 牛乳 チーズ	米 玄米 じゃがいも ごま油 砂糖 すりごま 薄力粉 パター	アスパラガス 玉ねぎ 人参 ひじき スナックえんどう もやし
28 金	ごはん みそ汁(きゃべつ・えのき) 鶏の治部煮 豆腐の梅だれ にらともやしの海苔サラダ	麦茶 牛乳 コーントースト	みそ 鶏肉 豆腐 かつお節 牛乳	米 ごま油 ごま 砂糖 じゃがいも サラダ油 食パン	きゃべつ えのき 干しいたけ 人参 青菜 きゅうり わかめ 梅干し にら もやし 海苔 コーン缶
29 土	昭和の日				

※献立は都合により変更する場合があります。変更した場合はキッチン通信にてお知らせします。
 進級・入園おめでとうございます。今年度も安心安全おいしいごはんとおやつを作っていきますので、どうぞよろしく願い致します！
 すっかり春がやってきて、濃い緑色の野菜から明るい緑色の野菜へと移り変わっています。スナックえんどうや絹さや、春キャベツ、アスパラガスなど、爽やか鮮やかな春色野菜がお皿の上に載ると華やかです。緑の野菜が苦手な子どもも多いかと思いますが、旬の野菜は彩り綺麗で美味しく栄養もたっぷりなので、食わず嫌いはせずに、ひと口挑戦してみてくださいね。パリッとシャキシャキな歯ごたえも旬の美味しさならではです！

