



日	曜	昼食	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	おやつ	使用食材	
1	金	ちらし寿司 卵とじにゅうめん	高野豆腐 かまぼこ ジャコ 鶏モモ肉 卵	ご飯 三温糖 素麺 なたね油 片栗粉	人参 干し椎茸 きぬさや 海苔 大根 人参 ねぎ	ひなゼリー アンパンマンせんべい 牛乳	ひなゼリー アンパンマンせんべい 牛乳	
2	土	食パン ビーフシチュー	牛モモ肉	食パン じゃがいも なたね油	玉葱 人参 ブロccoli ケチャップ	おかし	おかし	
4	月	ご飯 鮭の塩焼き 具沢山汁	鮭 豚バラ肉 みそ 豆腐	ご飯 なたね油	人参 大根 玉葱 ごぼう ねぎ	ビスコ きらず揚げ バナナ 牛乳	←さくら~すみれ ←幼児 全員	
5	火	ご飯 チーズハンバーグ ツナサラダ コーンポタージュスープ	合挽ミンチ 卵 牛乳 チーズ ツナ 牛乳	ご飯 パン粉 和風ドレッシング	玉葱 人参 ケチャップ レタス 胡瓜 トマト コーン コーン クリームコーン	※ジャコトースト 牛乳	食パン ジャコ あおのり マヨネーズ 牛乳	
6	水	三色ごはん 紅白なます 清汁	鶏ミンチ 卵 ジャコ	ご飯 三温糖 なたね油 三温糖	ほうれん草 大根 人参 えのき茸 わかめ ねぎ	※キャロットケーキ 牛乳	HM粉 人参 マーガリン 三温糖 卵 牛乳 牛乳	
7	木	ロールパン かぶりクリームシチュー ブロッコリーのマヨネーズ和え	鶏モモ肉	ロールパン じゃがいも なたね油 マーガリン 小麦粉 マヨネーズ	玉葱 人参 かぶ グリーンピース しめじ ブロッコリー	※麦入りわかめおにぎり	押麦 ご飯 カットわかめ	
8	金	ご飯 野菜たっぷり回鍋肉 フカヒレ風スープ	豚バラ肉 卵	ご飯 タレ なたね油 春雨 片栗粉	キャベツ ピーマン 人参 ねぎ 人参 玉葱	厚切りバウム 雪の宿 ヤクルト	厚切りバウム 雪の宿 ヤクルト	
9	土	親子丼	鶏モモ肉 卵	ご飯 三温糖 なたね油	玉葱 ねぎ 干し椎茸	おかし	おかし	
11	月	ご飯 鱈のチーズ焼き 大豆入りひじき煮 みそ汁	鱈 ピザ用チーズ 大豆 油揚げ みそ	ご飯 小麦粉 三温糖	ケチャップ ひじき 人参 大根 わかめ ねぎ	オレンジ たべっこどうぶつ 牛乳	オレンジ たべっこどうぶつ 牛乳	
12	火	ご飯 けんちん汁 もつとしぐれ煮 カレーライス ごぼうサラダ	鶏モモ肉 豆腐 油揚げ 鶏肝臓 牛モモ肉 ツナ	ご飯 さといも こんにやく なたね油 三温糖	人参 大根 ごぼう ねぎ 生姜	※ラスク 牛乳	ロールパン マーガリン グラニュー糖 牛乳	
13	水	ご飯 ササミチーズフライ 胡瓜のごま和え コンソメスープ	鶏ササミ 卵 ハルメザンチーズ ジャコ	ご飯 小麦粉 パン粉 なたね油 ごま 三温糖	人参 玉葱 ごぼう 胡瓜 人参 ケチャップ	※ココアプリン ココナッツサブレ 牛乳	卵不使用プリンの素 ココア 牛乳 三温糖 ホイップ ココナッツサブレ 牛乳	
14	木	ご飯 スパゲティミートソース コーンサラダ ゼリー<幼児>	合挽ミンチ ハルメザンチーズ	スパゲティ 三温糖 なたね油 マーガリン マヨネーズ ゼリー	人参 玉葱 ケチャップ ホールトマト キャベツ コーン	※ごま昆布おにぎり 牛乳	HM粉 卵 牛乳 高野豆腐 メープルシロップ 牛乳	
15	金	そばろ納豆丼	鶏ミンチ 納豆	ご飯 三温糖	ひじき 人参 ねぎ	おかし	おかし	
16	土	麦入りご飯 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ わかめスープ	豚肩ロース ハム	ご飯 押麦 三温糖 マカロニ マヨネーズ ごま	玉葱 生姜 胡瓜 みかん わかめ	※ほうれん草ケーキ 牛乳	HM粉 ほうれん草 三温糖 マーガリン 卵 牛乳 牛乳	
17	日	チャーハン 塩から揚げ スープ	焼き豚 鶏モモ肉	ご飯 なたね油 片栗粉 なたね油	玉葱 人参 ねぎ 生姜 にんにく 玉葱 コーン	クリームパン 牛乳	クリームパン 牛乳	
18	月	ご飯 鮭の香味焼き ブロッコリーの土佐和え みそ汁	鮭 パルメザンチーズ 鯉節 みそ	ご飯 小麦粉 パン粉 三温糖	パセリ ブロッコリー 玉葱 人参 わかめ	瀬戸の汐揚げ 牛乳	プリン 瀬戸の汐揚げ 牛乳	
21	木	<b>春分の日</b>						
22	金	赤飯 豚汁 三色ごま和え	あずき 豚バラ肉 豆腐 みそ	ご飯 もち米 黒ごま こんにやく なたね油 ごま 三温糖	人参 大根 玉葱 ねぎ ほうれん草 人参 コーン	※苺のクワッサンサンド 牛乳	クワッサン 苺 ホイップ 牛乳	
23	土	<b>卒園式</b>						
24	日	麦入りご飯 すき焼き風煮 こまつなとう ご飯 鶏の照り焼き コロコロサラダ スープ	牛モモ肉 焼き豆腐 納豆 ジャコ 鯉節 鶏モモ肉 ハム チーズ	ご飯 押麦 しらたき 麩 三温糖 なたね油 三温糖 マヨネーズ	玉葱 白菜 ねぎ 人参 小松菜 生姜 胡瓜 人参 カリフラワー 玉葱 コーン	※抹茶プリン 星たべよ 牛乳 ※ツナ玉お好み焼き 牛乳	卵不使用プリンの素 抹茶 牛乳 三温糖 ホイップ 星たべよ 牛乳	
25	月	ふりかけご飯 タラの野菜あんかけ オレンジ	たら	ご飯 ふりかけ 片栗粉 なたね油 三温糖	玉葱 もやし 人参 ピーマン 干し椎茸 筍 オレンジ	※きな粉トースト 牛乳	食パン きな粉 三温糖 マーガリン 牛乳	
26	火	ご飯 筑前煮 即席漬け 中華丼 胡瓜の中華漬け	鶏モモ肉 焼き竹輪 豚肩ロース	ご飯 こんにやく 三温糖 なたね油	人参 ごぼう 大根 蓮根 いんげん 胡瓜 大根 キャベツ 人参 干し椎茸 筍 白菜 胡瓜	※ココア蒸しパン 牛乳	HM粉 ココア 牛乳 三温糖 牛乳	
27	水	ご飯 片栗粉 三温糖 なたね油 三温糖 ごま油				芋けんぴ えび満月 牛乳	芋けんぴ えび満月 牛乳	
28	木	<b>特別保育 (弁当持参)</b>						
29	金	<b>特別保育 (弁当持参)</b>						
30	土	<b>特別保育 (弁当持参)</b>						

※は園手作りおやつです。◎は新メニューです。

当園では、無添加のハム・ベーコン・ウインナーを使用しており、小麦、乳、卵アレルギーでも食べることができます。

今月の給食の旬の食材は、かぶ、カリフラワー、キャベツ、玉葱、パセリ、ブロッコリー、オレンジ、ひじき、わかめ、卵です。

《 神様に感謝していただきましょう 》

☆今月の平均給与栄養量☆

乳児	蛋白質	18.5 g	カルシウム	224 mg	ビタミンA (レチノール当量RE)	413 μg	ビタミンB2	0.40 mg	エネルギー	
	脂肪	16.9 g	鉄	1.6 mg	ビタミンB1	0.21 mg	ビタミンC	16 mg	475 Kcal	
幼児	蛋白質	21.0 g	カルシウム	214 mg	ビタミンA (レチノール当量RE)	491 μg	ビタミンB2	0.40 mg	エネルギー	
	脂肪	18.6 g	鉄	1.9 mg	ビタミンB1	0.24 mg	ビタミンC	19 mg	549 Kcal	

