

| 日 | 曜日 | こんだて | <あか> 血や肉をつくる | <きいろ> 熱や力になる | <みどり> 体の調子を整える | おやつ | |
|-----|----|--|--------------------------------|---|--|-------------------------|---------------|
| 1日 | 金 | (ひな祭りメニュー)ちらし寿司 魚天ぷら お浸し アーサ汁 ゼリー | 油揚げ 卵 ホキ 豆腐 | 米 油 小麦粉 | 人参 れんこん たけのこ 乾しいたけ 青のり ほうれん草 白菜 あおさ ストロベリーゼリー | カルピス ひなあられ | |
| 2日 | 土 | ミートスパゲティー キャベツのゆかり 和え ほうれん草スープ 果物 | 豚ひき肉 油揚げ さけ | スパゲッティ 油 米 | 人参 玉葱 セロリ ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 キャベツ ほうれん草 パナナ | 鮭おにぎり | |
| 4日 | 月 | 強化あわごはん 鶏すき風煮 さつま芋のバター煮 ワカメスープ 果物 | 鶏肉 豆腐 卵 牛乳 | 米 あわ 砂糖 油 さつま芋 バター ふ 小麦粉 オートミール 黒糖 | 白菜 玉葱 人参 生しいたけ 白滝 こまつな わかめ みかん | 保育乳 オートミールクッキー | |
| 5日 | 火 | 発芽米ごはん 魚のオーロラソース焼 き キャベツひき肉炒め 大根のみそ汁 果物 | ホキ 豚ひき肉 油揚げ 練乳 牛乳 | 米 発芽米 パター マヨネーズ 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 | パセリ キャベツ 人参 玉葱 ピーマン 大根 わかめ ねぎ りんご | 保育乳 マーラーカオ | |
| 6日 | 水 | お弁当会 (お弁当のしみだね!) | | | | | 保育乳 アップルパイ |
| 7日 | 木 | 発芽米ごはん 揚げ出し豆腐 人参シリシリ イナムドゥチ 果物 | 豆腐 卵 豚肉 かまぼこ 牛乳 | 米 雑穀 片栗粉 油 パン | 大根 人参 なら 乾しいたけ こんにやく ねぎ しめじ みかん | 保育乳 ココア揚げパン | |
| 8日 | 金 | チキンカレー コールスローサラダ チンゲン菜スープ 果物 | 鶏肉 卵 牛乳 | 米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 マヨネーズ ふ 黒糖 | 人参 玉葱 ブロッコリー セロリ マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 コーン缶 チンゲン菜 りんご | 保育乳 手作りタンナフアク ルー | |
| 9日 | 土 | ガーリックチャーハン ホウレン草ごま和え ゆし豆腐 果物 | 豚肉 ちくわ ゆし豆腐 牛乳 | 米 押麦 油 砂糖 ごま | にんにく 人参 玉葱 ピーマン ほうれん草 もやし ねぎ パナナ | 保育乳 丸ぼうろ | |
| 11日 | 月 | 豚丼 ブロッコリーおかか和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物 | 豚肉 卵 豆腐 牛乳 | 米 押麦 砂糖 油 さつま芋 | 玉葱 人参 白滝 しめじ ブロッコリー わかめ ねぎ みかん | 保育乳 焼き芋 | |
| 12日 | 火 | (お誕生会)ふりかけごはん チキンから揚げ ブロッコリー ポテト サラダ 野菜スープ ヨーグルト | 鶏肉 ベーコン 卵 ヨーグルト 牛乳 生クリーム | 米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 マヨネーズ ホットケーキMix バター 砂糖 | にんにく ブロッコリー 人参 胡瓜 セロリ 玉葱 キャベツ いちご | 保育乳 誕生ケーキ | |
| 13日 | 水 | タコライス ゴボウサラダ もずくスープ 果物 | 豚ひき肉 テーズ ツナ缶 豆腐 牛乳 | 米 油マヨネーズ パン パター 砂糖 ごま | セロリ 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 もずく ねぎ りんご | 保育乳 ゴマクリームサンド | |
| 14日 | 木 | あわごはん さばのカレー焼き ひじきの煮物 白菜の豚汁 果物 | さば ちくわ 油揚げ 豚肉 卵 牛乳 | 米 あわ 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 | ひじき 人参 なら こんにやく 玉葱 白菜 ねぎ みかん かぼちゃ いんげん | 保育乳 かぼちゃかき揚げ | |
| 15日 | 金 | 発芽米ごはん きびなごのマリネ 千切りイリチー 中華コンスープ 果物 | きびなご 豚肉 牛乳 | 米 発芽米 片栗 粉 油 砂糖 焼きそば | 胡瓜 玉葱 トマト 切干大根 昆布 人参 コーン缶 こまつな しめじ キャベツ ピーマンパナナ | 保育乳 おやつ焼きそば | |
| 16日 | 土 | 肉うどん いなり寿司 果物 | 豚肉 油揚げ 牛 乳 | うどん 油 片栗粉 砂糖 ごま 米 | 玉葱 人参 キャベツ 乾しいたけ ねぎ かぼちゃ 切干大根 胡瓜 ひじき パナナ | 保育乳 かめのこせんべい | |
| 18日 | 月 | もずく丼 キャベツとツナのサラダ じゃが芋みそ汁 果物 | 豚ひき肉 卵 ツナ缶 牛乳 | 米 砂糖 片栗粉 ごま マヨネーズ じゃが芋 小麦粉 パター | もずく しょうが ピーマン キャベツ 人参 玉葱 ねぎ オレンジ レーズン | 保育乳 パウンドケーキ | |
| 19日 | 火 | 発芽米ごはん 豆腐のタルタルソース ケープイリチー みそ汁 果物 | 豆腐 卵 豚肉 牛乳 | 米 玉米 小麦粉 油 パン粉 マヨネーズ パン パター 砂糖 | 胡瓜 ピーマン 昆布 乾しいたけ こんにやく 人参 大根 ねぎ りんご | 保育乳 シナモントースト | |
| 20日 | 水 | 春分の日 (休園) | | | | | |
| 21日 | 木 | 鶏ごぼうめし 魚のキャロット焼き 小松菜お浸し ゆし豆腐 果物 | 鶏肉 ホキ 卵 ゆし豆腐 ツナ缶 牛乳 | 米 油 マヨネーズ 小麦粉 | ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ こまつな 白菜 ねぎ もずく りんご | 保育乳 もずくヒラヤーチー | |
| 22日 | 金 | 強化あわごはん 豆腐ハンバーグ 三色きんぴらごぼう コンスープ 果物 | 豚ひき肉 豆腐 煮干し 牛乳 | 米 あわ パン粉 片栗粉 ごま 砂糖 油 | ひじき 玉葱 ごぼう 人参 ピーマン コーン缶 キャベツ オレンジ | 保育乳 紅芋チップ カリカリ煮干し | |
| 23日 | 土 | 知念あさひ保育園卒園式 | | | | | |
| 25日 | 月 | 黒米ごはん 豚肉洋風照焼 豆腐チャンプルー 小松菜とふのみそ汁 果物 | 豚肉 豆腐 ツナ缶 牛乳 | 米 黒米 砂糖 油 ふ パター ごま コーンフレーク | にんにく 人参 キャベツ もやし ピーマン こまつな オレンジ | 保育乳 コーンフレークおこし | |
| 26日 | 火 | 強化あわごはん さばのみそ煮 筑前煮 そうめん汁 果物 | さば 鶏肉 豚肉 しらす 卵 牛乳 | 米 あわ 砂糖 じゃが芋 油 そうめん 小麦粉 | しょうが 人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ いんげん ねぎ キャベツ 青のり りんご | 保育乳 お好み焼き | |
| 27日 | 水 | 麦ごはん 鶏肉の香味揚げ ブロッコリーマヨネーズ炒め 白菜みそ汁 果物 | 鶏肉 ベーコン 豆腐 牛乳 | 米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 砂糖 | しょうが にんにく ブロッコリー 人参 白菜 ねぎ いちご | 保育乳 ココアちんすこう | |
| 28日 | 木 | ロールパン クリームシチュー にらたま ホウレン草コーン和え 果物 | 鶏肉 牛乳 卵 生クリーム豆腐 牛乳 | パン じゃが芋 バター 油 米 | セロリ 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ なら ほうれん草 えのき コーン缶 青のり パナナ | わかめおにぎり | |
| 29日 | 金 | ピピンパ丼 みそ汁 ゼリー | 豚肉 卵 豆腐 牛乳 | 米 ごま 油 ドーナツ | もやし こまつな にんにく しょうが ねぎ ゼリー | 保育乳 ドーナツ | |
| 30日 | 土 | 新年度準備のため協力願い(お弁当) | | | | | |

★献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

★アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。