

日	曜	献立	材 料	午後おやつ	補食	
1	29	水 カレーうどん 海藻サラダ キャンディチーズ	乾麺 豚肉 玉葱 人参 ほうれん草 カレー粉 砂糖 醤油 味酢 塩 油 片栗粉 わかめ 胡瓜 人参 キャベツ 酢 醤油 塩 油 キャンディチーズ	ツナおにぎり 果物 牛乳	サンドイッチ	
15	水	お赤飯 鶏肉の唐揚げ ポテコロサラダ/ズチトマト すまし汁	米 もち米 ささげ 胡麻塩 鶏肉 にんにく 生姜 酒 醤油 味酢 塩 小麦粉 片栗粉 油 じゃが芋 人参 胡瓜 ハム コーン マヨネーズ 塩 胡椒/ズチトマト	きな粉蒸しパン 果物 牛乳		
2	16	30	木 ご飯 鯖の照焼き 切干大根/スティック胡瓜 味噌汁	米 鯖 醤油 味酢 切干大根 人参 油揚げ 絹さや 酒 砂糖 醤油 味酢 油/胡瓜 塩 庄内麩 しめじ 長葱 味噌	フレンチコロール 果物 牛乳	マヨネースラスク
3	金	ちらし寿司 フロッコリーのおかか和え ズチトマト すまし汁	米 人参 油揚げ 干し椎茸 蓮根 絹さや 卵 桜でんぶ 酒 砂糖 酢 醤油 塩 油 フロッコリー 系かつお 醤油 ズチトマト 花麩 しめじ わかめ 醤油 塩	桃ゼリー ひなあられ 果物 カルピス	チーズサンド	
17	31	金 チキンカレー フロッコリーサラダ うずらの卵	米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 マッシュルーム グリンピース 小麦粉 バター カレー粉 牛乳 ケチャップ ソース 蜂蜜 にんにく 塩 胡椒 油 フロッコリー 胡瓜 人参 ハム 酢 油 塩 マヨネーズ うずらの卵 塩	★あじさいヨーグルト 果物 牛乳	クラッカーサンド	
4	土	ふりかけご飯 鶏肉のうま煮 胡瓜のおかか和え/みかん缶 味噌汁	米 ふりかけ 鶏肉 大根 人参 絹さや 砂糖 醤油 味酢 油 胡瓜 えのき 系かつお 醤油/みかん缶 小町麩 玉葱 わかめ 味噌	お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (お菓子)	
18	土	サンドイッチ 鶏肉の照り焼き みかん きのこスープ/アンパンマンジュース	食パン 卵 ツナ 胡瓜 マヨネーズ 塩 マーガリン ジャム ハム 鶏肉 酒 砂糖 醤油 味酢 みかん えのき しめじ 椎茸 醤油 塩/アンパンマンジュース (4.5歳)			
6	月	★チャーシュー種 中華サラダ 三角チーズ	生中華麺 焼豚 人参 長葱 たけのこ チンゲン菜 酒 醤油 味酢 塩 胡椒 油 胡麻油 胡瓜 もやし レタス 酢 砂糖 醤油 胡麻油 チーズ	わかめおにぎり 果物 牛乳	ラスク	
7	21	火 ご飯 すき焼き風煮物 和風サラダ/スティック人参 味噌汁	米 焼き豆腐 豚肉 しらたき 玉葱 白菜 えのき 醤油 味酢 砂糖 かぶ 胡瓜 ハム 酢 醤油 油 塩/人参 マヨネーズ 小町麩 玉葱 しめじ 味噌	7. マカロニきな粉 21. マカロニみだらしあん 果物 牛乳	コーン茶飯おにぎり	
8	22	水 ご飯 鯖の味噌つけ焼き チンゲン菜ののり和え/粉ふき芋 すまし汁	米 鯖 味噌 醤油 味酢 チンゲン菜 もやし 刻みのり 醤油/じゃが芋 塩 庄内麩 わかめ えのき 醤油 塩	8. お誕生日ケーキ 22. 麩の黒糖ラスク 果物 牛乳	きな粉トースト	
9	23	木 ロールパン ローストチキン レズンサラダ/ズチタノン 洋風スープ	ロールパン 鶏肉 玉葱 生姜 にんにく 醤油 味酢 キャベツ 人参 レズン パイン レモン 塩/ズチタノン しめじ えのき わかめ 醤油 塩 胡椒	ふりかけおにぎり 果物 牛乳	青のりラスク	
10	24	金 ドライカレー *ゆかり和え トマト わかめスープ	米 豚挽肉 玉葱 人参 ビーマン レズン にんにく カレー粉 ソース ケチャップ 塩 胡椒 油 胡麻油 キャベツ 胡瓜 大根 ゆかり トマト わかめ 長葱 醤油 塩 胡椒	クッキー 果物 牛乳	鮭おにぎり	
11	25	土 ふりかけご飯 ツナとじゃが芋の煮物 胡瓜の酢物/パイン缶 味噌汁	米 ふりかけ ツナ じゃが芋 玉葱 人参 砂糖 醤油 味酢 油 胡瓜 わかめ しらす干し 砂糖 醤油 酢/パイン缶 キャベツ もやし 味噌	お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (お菓子)	
13	27	月 ご飯 とんかつ キャベツの千切りサラダ/ズチゼリー 味噌汁	米 豚肉 塩 胡椒 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ ソース 味酢 キャベツ 人参 ビーマン ハム レモン カレー粉 酢 塩 マヨネーズ/ズチゼリー ほうれん草 玉葱 しめじ 味噌	ホットケーキ 果物 牛乳	シュガートースト	
14	28	火 豚丼 ツナのもやし和え 中華胡瓜 味噌汁	米 豚肉 玉葱 刻みのり 砂糖 醤油 味酢 油 ツナ もやし 醤油 胡椒 胡瓜 醤油 酢 砂糖 胡麻油 豆腐 なめこ 長葱 味噌	スティックパン 果物 牛乳	しらすおにぎり	

3日(木) ひなまつり 8日(水) お誕生会 15日(水) お別れ会 18日(土) 卒園式

今月の目標

♪★は、さくら組のリクエストメニューを取り入れました。
 ♪朝おやつは1歳のみです。果物とおせんべいなどができます。
 ♪果物はキウイ・りんご・いちご・いよかん・いちごです。
 ♪材料の都合により、多少の変更があります。
 ♪食材をよくご確認ください。不明な点がありましたら栄養士までご相談下さい。

口を大きく開けてよく噛んで食べよう

進級に向けて、粉ふき芋や煮物の野菜など少し大きめの切り方の具材もあります。