

日	曜	献立	材 料	午後おやつ	補食
1	15	土 ふりかけご飯 大根のどぼろ煮 胡瓜の酢の物/みかん缶 味噌汁	米 ふりかけ 鶏挽肉 大根 人参 絹さや 酒 醤油 味醂 油 胡瓜 わかめ しらす干し 砂糖 酢 醤油/みかん缶 小町麩 玉葱 しめじ 味噌	お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (お菓子)
3	17	月 鶏肉の唐揚げ しらす和え/人参の甘煮 味噌汁	米 鶏肉 にんにく 生姜 酒 味醂 醤油 油 しらす干し 胡瓜 アスパラ 醤油/人参 砂糖 キャベツ 油揚げ 味噌	きな粉トースト 果物 牛乳	クラッカーサンド
4	18	火 鯖の塩焼き 青菜のきのこ和え/フチトマト 味噌汁	米 鯖 塩 青菜 人参 しめじ 糸かつお 醤油/フチトマト 庄内麩 わかめ えのき 味噌	ラスク 果物 牛乳	チーズサンド
5	19	水 コーンカレー もやしと胡瓜のサラダ うずらの卵	米 鶏肉 コーン 玉葱 人参 じゃが芋 グリーンピース バター 小麦粉 カレー粉 牛乳 ケチャップ ソース 蜂蜜 にんにく 塩 胡椒 油 もやし 胡瓜 人参 砂糖 酢 醤油 油 うずらの卵 塩	スティックパン 果物 牛乳	ツナおにぎり
6	20	木 ふりかけご飯 高野豆腐の煮物 南瓜サラダ 味噌汁	米 ふりかけ 鶏肉 高野豆腐 玉葱 人参 いんげん 砂糖 醤油 味醂 南瓜 人参 胡瓜 コーン レーズン マヨネーズ 塩 大根 わかめ 長葱 味噌	あずき蒸しパン 果物 牛乳	サンドイッチ
7	21	金 味噌ラーメン グリーンアスパラサラダ 三角チーズ	生中華めん 豚挽肉 人参 もやし 長葱 チンゲン菜 にんにく 酒 味噌 醤油 味醂 塩 油 胡麻油 アスパラ キャベツ 胡瓜 ツナ 酢 油 塩 マヨネーズ 三角チーズ	ふりかけおにぎり 果物 牛乳 (21. 3~5歳 お菓子)	青のりトースト
8	22	土 ふりかけご飯 鶏肉のガーリック煮 胡瓜のおかか和え/パイン缶 味噌汁	米 ふりかけ 鶏肉 にんにく 生姜 酒 砂糖 醤油 酢 胡瓜 えのき 糸かつお 醤油/パイン缶 かぶ しめじ 味噌	お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (お菓子)
10	24	月 黒糖パン ローストチキン フルーツサラダ 洋風スープ	黒糖パン 鶏肉 玉葱 生姜 にんにく 醤油 味醂 みかん缶 パイン缶 胡瓜 レモン 塩 油 もやし 人参 コーン 醤油 塩 胡椒	わかめおにぎり 果物 牛乳	シュガートースト
11	25	火 ご飯 カジキの生姜焼き ひじきの炒り煮/スティック胡瓜 味噌汁	カジキ 生姜 醤油 味醂 油 ひじき 人参 油揚げ 絹さや 砂糖 醤油 油 胡麻油/胡瓜 味噌 豆腐 わかめ 長葱 味噌	ハニーチーズサンド 果物 牛乳	コーン茶飯おにぎり
12	26	水 おかめうどん ポテコロサラダ キャンディチーズ	乾麺 鶏肉 人参 長葱 小町麩 わかめ 酒 砂糖 醤油 味醂 塩 じゃが芋 胡瓜 ハム コーン マヨネーズ 塩 胡椒 キャンディチーズ	鮭おにぎり 果物 牛乳	きな粉トースト
13	27	木 ご飯 鶏肉の照り焼き きのこサラダ/トマト 味噌汁	米 鶏肉 酒 砂糖 醤油 味醂 えのき しめじ フロッコリー 胡瓜 酢 砂糖 醤油 塩 油/トマト 庄内麩 もやし 万能葱 味噌 塩	13.マカロニきな粉 27.マカロニみたらしあん 果物 牛乳	ジャムサンド
14	28	金 ご飯 キャベツと豚肉の味噌炒め さつま芋のしモン煮/中華胡瓜 わかめスープ	米 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ビーマン 赤ビーマン にんにく 酒 砂糖 味噌 味醂 塩 油 さつま芋 レモン 酒 砂糖/胡瓜 醤油 砂糖 酢 胡麻油 わかめ コーン 醤油 塩 胡椒	14.お誕生日ケーキ 28.7アマンケーキ 果物 牛乳	しらすおにぎり

3日(金)入園式 14日(金)お誕生日会 21日(金)園外保育(3~5歳はお弁当になります。)

♪朝おやつは1歳です。果物とおせんべい・クッキーなどができます。
 ♪果物はりんご・いちご・キウイ・清見オレンジ・甘夏です。
 ♪材料の都合により、多少の変更があります。
 ♪食材をよくご確認の上、ご不明な点がございましたら栄養士までご相談下さい。

4月給食目標
進級クラスの定量に慣れよう

