



日	曜	献立名	主な食材			おやつ
			(赤)	(黄)	(緑)	
			血や肉を作る	力や熱になる	体の調子を整える	
1	金	洋風たけのご飯・ハンバーグ・エビフライ コールスロー・ちりめんほうれん草・すまし汁・果物	ベーコン・合挽きミンチ・卵 牛乳・エビ・カニカマ・ハム ちりめん・豆腐・わかめ	バター・小麦粉・パン粉 油・マヨネーズ フレンチドレッシング	筍水煮・人参・GP・玉ねぎ キャベツ・きゅうり・コーン ほうれん草・えのき・青ねぎ	こいのぼりゼリー
2	土	ハヤシライス・野菜サラダ ゆで卵・果物	牛肉・シーチキン 卵	マヨネーズ	しめじ・えのき・玉ねぎ トマトホール缶・人参 レタス・きゅうり	おかき
4	月	みどりの日				
5	火	こどもの日				
6	水	振替休日				
7	木	チーズオムレツ・レタスとしめじ和え じゃが芋甘辛煮・豚汁・果物	卵・ウインナー・チーズ ベーコン 豚肉・油揚げ・みそ	油 じゃが芋・板こんにやく	人参・玉ねぎ・ピーマン レタス・貝割れ・しめじ ごぼう・大根・もやし・青ねぎ	どらやき 蒸しパンmix・牛乳・卵・粒あん
8	金	鮭のコーン焼き・大豆の五目煮 キャベツの浅漬け・厚揚げのみそ汁・果物	鮭・粉チーズ 大豆・ひじき・油揚げ 厚揚げ・みそ・ちくわ	マヨネーズ 板こんにやく	玉ねぎ・クリーム缶・パセリ 人参・インゲン・キャベツ きゅうり・えのき・青ねぎ	ミルクわらび餅 わらび粉・きな粉・砂糖・牛乳
9	土	サンドイッチ・チーズ ほうれん草スープ・果物	卵・シーチキン チーズ・豆腐	食パン・マーガリン マヨネーズ じゃが芋	きゅうり・玉ねぎ・コーン しめじ・人参・ほうれん草	おかき
11	月	サワラの木の芽焼き・切り干し大根煮 小松菜のお浸し・卵とじみそ汁・果物	鱈・油揚げ かつお節 みそ・卵・豆腐・焼板		山椒の葉・人参・切干大根 三つ葉・干椎茸・小松菜 えのき・青ねぎ	揚げパン ロールパン・きな粉・砂糖・油
12	火	手作り弁当日				こいのぼりクレープ 卵・小麦粉・バター・牛乳・ブリッツ バナナ・砂糖・チョコペン
13	水	チンジャオロース・スパゲッティーサラダ コンソメブロッコリー・チンゲン菜スープ・果物	牛肉・ハム・卵 豆腐	片栗粉・胡麻油 スパゲッティー マヨネーズ	人参・ピーマン・筍水煮 玉ねぎ・きゅうり・ブロッコリー コーン・生椎茸・チンゲン菜	胡麻チユール 卵白・小麦粉・砂糖・バター 白ゴマ・黒ゴマ・バニラエッセンス
14	木	ベーコンエッグ・ちりめんキャベツ 茎わかめ煮・コーンスープ・果物	卵・ベーコン ちりめん・茎わかめ 牛乳・ウインナー	油 板こんにやく	キャベツ・水菜・人参・コーン コーンクリーム缶 しめじ・玉ねぎ・パセリ	ココアプリン プリンエル・ココア・牛乳・ホイップ
15	金	サバの竜田揚げ・ごま酢和え 昆布大根・ほうれん草のみそ汁・果物	鯖・カニカマ 塩っぺ みそ・油揚げ・豆腐	片栗粉・油 胡麻・胡麻油	人参・レタス・コーン・きゅうり 大根・貝割れ大根 玉ねぎ・えのき・ほうれん草	レーズン蒸しパン レーズン・蒸しパンmix・牛乳・砂糖
16	土	チャーハン・わかめ和え ニラスープ・果物	豚肉・卵 わかめ・豆腐	油	玉ねぎ・人参・青ねぎ キャベツ・きゅうり・もやし しめじ・コーン・ニラ	おかき
18	月	イワシの蒲焼き・ひじきの胡麻和え おかか玉ねぎ・洋風みそ汁・果物	鰯・ひじき・ちくわ かつお節 みそ・ベーコン	小麦粉・胡麻	人参・きゅうり キャベツ・コーン・玉ねぎ しめじ・かぼちゃ・青ねぎ	ういろう 白玉粉・片栗粉・小麦粉 グラニュー糖
19	火	じゃが芋ミートグラタン・シーザーサラダ 胡麻ブロッコリー・サイコロスープ・果物	合挽きミンチ・チーズ ベーコン・粉チーズ・牛乳 ウインナー・大豆	じゃが芋 オリーブ油・マヨネーズ 胡麻	玉ねぎ・ピーマン・人参・レタス きゅうり・コーン・レモン汁・GP ブロッコリー・エリンギ・大根・しめじ	マシュマロサンド マシュマロ・クラッカー
20	水	クリスピーチキン・湯葉和え ほうれん草ソテー・豆腐のみそ汁・果物	ささみ・生クリーム・牛乳 ハム・湯葉 豆腐・みそ・油揚げ	小麦粉・油 フレンチドレッシング バター	キャベツ・きゅうり・人参 ほうれん草・コーン・しめじ 玉ねぎ・えのき・青ねぎ	エッグタルト風 餃子の皮・卵・生クリーム 砂糖・バニラエッセンス
21	木	豆腐中華おやき・マーボー春雨 人参ツナ和え・わかめスープ・果物	カニカマ・豆腐 合挽きミンチ・シーチキン ベーコン・わかめ	片栗粉 胡麻・胡麻油 春雨	人参・玉ねぎ・干椎茸・ニラ 筍水煮・ピーマン・しめじ もやし・コーン・青ねぎ	焼き胡麻団子 白玉粉・胡麻・つぶあん
22	金	焼きししゃも・ほうれん草サラダ ごぼうこんにやく煮・高野の卵とじ煮・果物	ししゃも・ベーコン・卵 高野豆腐・ちくわ 鶏肉・赤板・卵	マヨネーズ 板こんにやく じゃが芋	人参・ほうれん草 キャベツ・コーン ごぼう・玉ねぎ・グリーンピース	みかんケーキ バター・砂糖・卵・みかん缶 小麦粉・BP・みかんジュース
23	土	焼きそば・目玉焼き 中華スープ・果物	豚肉・卵 豆腐	焼きそば麺・油	人参・玉ねぎ・ピーマン キャベツ・もやし しめじ・コーン・青ねぎ	おかき
25	月	えんどうご飯・鶏肉のバーベキューソース・果物 ポテトサラダ・ブロッコリー・プチトマト・わかめと麩のみそ汁	鶏肉・卵・ハム わかめ・みそ	じゃが芋 マヨネーズ・麩	えんどう・玉ねぎ・リンゴ・人参 きゅうり・ブロッコリー プチトマト・えのき・青ねぎ	豆腐ドーナツ 蒸しパンmix・絹豆腐・白玉粉 油・砂糖・きな粉
26	火	赤魚の生姜煮・和風和え・果物 しば漬け和え・きのこのみそ汁	赤魚・カニカマ みそ・油揚げ・豆腐	青じそドレッシング	レタス・豆腐・黄パプリカ・人参 しば漬け・大根・きゅうり・生椎茸 えのき・玉ねぎ・しめじ・青ねぎ	クッキー 小麦粉・BP・卵 バター・バニラエッセンス
27	水	だし巻き卵・大豆マリネ 小松菜ソテー・ちゃんぽんスープ・果物	卵・大豆・ハム ちくわ 豚肉・赤板・牛乳	油・オリーブ油 胡麻油	人参・きゅうり・コーン 小松菜・エリンギ・玉ねぎ キャベツ・もやし・しめじ・青ねぎ	きなこクリームサンド 食パン・きな粉・砂糖・マーガリン
28	木	春巻き・ツナの酢の物 胡麻じゃが・もやし中華スープ・果物	豚肉・シーチキン 平天・わかめ	春巻きの皮・片栗粉 春巻き・小麦粉・油 胡麻・じゃが芋	人参・玉ねぎ・干椎茸・筍水煮 ニラ・きゅうり・ピーマン もやし・しめじ・コーン・青ねぎ	チーズクラッカー 卵白・バター・蒸しパンmix・粉チーズ
29	金	白身魚の和風あんかけ・ひじきベーコン煮 塩キャベツ・けんちん汁・果物	メルルーサ ひじき・ベーコン・豆腐	片栗粉・小麦粉 板こんにやく	玉ねぎ・人参・えのき・コーン キャベツ・きゅうり・大根 ごぼう・生しいたけ・青ねぎ	フルーツ白玉 白玉粉・砂糖・バナナ みかん缶・パイン缶
30	土	オムライス・チーズ コンソメスープ・果物	ウインナー・卵 チーズ・豆腐	油・じゃが芋	玉ねぎ・人参・ピーマン グリーンピース	おかき

献立作成 井垣

食材の都合により献立を変更することがあります。  
 はし・はし箱・おしぼり・水筒は毎日点検してきれいに洗って下さい。  
 ☆今月の手作り弁当日は12日です。忘れないようにお願いします。  
 ☆ひまわり組クッキングを14日にえんどうの皮むきをします。  
 25日はえんどうご飯をサララップでおにぎりにして食べます。  
 エプロン・マスク・三角巾を忘れないように持ってきてください。  
 ☆今月のご飯日は、1日と25日です。  
 すみれ・れんげ・ひまわり組は白ごはん弁当はいりません。

