

		朝のおやつ		きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ			3時のおやつ		
日付	曜日	たいよう	にじ・ほし	主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート	たいよう・にじ・ほし	
1	月		牛乳 コーンフレーク	ごはん(精白米・押麦)	肉じゃが (豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、醤油、みりん、砂糖、油)	もやしのソテー (もやし、長葱、ツナ缶、鶏ガラ、おろし生姜、油)	胡瓜のゆかり和え (胡瓜、ゆかり)	みそ汁 (あさつき、とろろ昆布)		★ぶどうゼリー カル鉄ウエハース 麦茶 (ぶどうジュース、砂糖、寒天、パイナップル缶、りんご)	
2	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	サーモンのガーリック焼き (サーモン、おろしにんにく、塩、オリーブ油、パセリ粉)	さつまいもの煮物 (さつまいも、醤油、砂糖)	大根の塩昆布和え (大根、水菜、塩昆布、醤油)	スープ(鶏ガラ) (ほうれん草、玉葱)		メープルブレッド 牛乳	
3	水		牛乳	ひなまつりちらし (精白米、鮭フレーク、卵、胡瓜、かんぴょう、桜でんぶ、白ごま、酢、砂糖、塩、スキム)	鶏肉のごまソース和え (鶏肉、白ごま、みそ、醤油、みりん)		青梗菜のなめたけ和え (青梗菜、もやし、なめたけ、醤油)	すまし汁 (まり麩、あさつき)		みそラーメン 麦茶 (中華麺、豚挽肉、キャベツ、にら、みそ、醤油、鶏ガラ、おろしにんにく、おろし生姜、ごま油)	
4	木		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	さわらのみそ煮 (さわら、みそ、みりん、砂糖、酒、おろししょうが)	切り干し大根の煮物 (切り干し大根、人参、醤油、砂糖)	キャベツのナムル (キャベツ、にら、鶏ガラ、おろしにんにく、白ごま、ごま油)	すまし汁 (小松菜、えのき)		ピラフ 麦茶 (精白米、ハム、玉葱、鶏ガラ、塩、パセリ粉、バター)	
5	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	筑前煮 (鶏肉、人参、ごぼう、大根、醤油、みりん、砂糖、油)	こんにゃくのねぎしお炒め (糸こんにゃく、あさつき、鶏ガラ、塩、ごま油)	マカロニサラダ (マカロニ、胡瓜、コーン缶、マヨ、スキム)	みそ汁 (白菜、わかめ)		練乳トースト 牛乳 (食パン、練乳、無塩バター)	
6	土	牛乳	牛乳	和風スパゲティ (スパゲティ、ペーコン、玉葱、人参、ほうれん草、醤油、中華あじ、おろしにんにく、オリーブ油)		シーザーサラダ (レタス、粉チーズ、塩、オリーブ油)			いよかん	マシュマロコーンフレーク 牛乳 (マシュマロ、無塩バター、コーンフレーク)	
8	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ポトフ (ウインナー、玉葱、人参、キャベツ、コンソメ、塩、オリーブ油)	わかめの炒め物 (もやし、わかめ、鶏ガラ、おろしにんにく、ごま油)	いんげんのごま和え (いんげん、白ごま、醤油、砂糖)	スープ(鶏ガラ) (水菜、白ごま)		カレーうどん 麦茶 (うどん、豚肉、長葱、油揚げ、カレールー、醤油、スキム、油)	
9	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ぶり大根 (ぶり、大根、醤油、みりん、砂糖、酒、おろししょうが)	ひじきの煮物 (ひじき、人参、醤油、砂糖)	チーズブロッコリー (ブロッコリー、粉チーズ、塩)	みそ汁 (ごぼう、長葱)		ツナサラダパン 牛乳	
10	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	厚揚げのオイスターソース炒め (厚揚げ、ツナ缶、もやし、人参、オイスターソース、鶏ガラ、醤油、油)	塩きんぴら (ごぼう、糸こんにゃく、鶏ガラ、塩、ごま油)	白菜のお浸し (白菜、めんつゆ、かつお節)	すまし汁 (しめじ、三つ葉)		しらすゆかりご飯 麦茶 (精白米、しらす、ゆかり、白ごま、塩)	
11	木		麦茶	たらこご飯 (精白米、たらこ、あさつき、中華あじ、塩、油)	★からあげ (鶏肉、醤油、みりん、酒、おろししょうが、おろしにんにく、片栗粉、油)	ほうれん草のソテー (ほうれん草、玉葱、ペーコン、中華あじ、醤油、バター)	カリフラワーのピクルス (カリフラワー、人参、酢、オリーブ油、砂糖、塩)	八景みそ汁 (大根、舞茸)	デコボン	★丸ごとスイートポテト 牛乳 (さつまいも、無塩バター、砂糖、牛乳、パニラエッセンス、卵)	
12	金		牛乳 プルーン	ごはん(精白米・押麦)	ささみのバジルレモン焼き (鶏ささみ、酒、レモン汁、バジル粉、鶏ガラ、塩)	里芋のジャーマンポテト (里芋、玉葱、ペーコン、鶏ガラ、バター)	納豆和え (小松菜、もやし、納豆、醤油)	スープ(中華あじ) (人参、コーン缶)		うさぎパン ★ココア (牛乳、ココアパウダー、砂糖、スキム)	
13	土	牛乳	牛乳	豚丼 (精白米、豚肉、玉葱、人参、もやし、醤油、みりん、油)		キャベツの塩昆布和え (キャベツ、塩昆布、醤油、マヨ)			りんご	みそじゃが 麦茶 (じゃが芋、みそ、みりん、砂糖、油)	
15	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	塩肉じゃが (豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、塩、鶏ガラ、おろしにんにく、砂糖、油)	もやしのソテー (もやし、長葱、ツナ缶、オイスターソース、鶏ガラ、油)	胡瓜のゆかり和え (胡瓜、ゆかり)	みそ汁 (あさつき、とろろ昆布)		★カステラ風 牛乳 (ホットケーキmix、卵、砂糖、牛乳、油、ザラメ、スキム)	
16	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	かじきのガーリック焼き (かじきまぐろ、おろしにんにく、塩、オリーブ油、パセリ粉)	さつまいもの煮物 (さつまいも、醤油、砂糖)	大根の塩昆布和え (大根、水菜、塩昆布、醤油)	スープ(鶏ガラ) (ほうれん草、玉葱)		チーズブレッド 牛乳	
17	水	牛乳	牛乳	ごはん(精白米・押麦)	★カレー (豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレールー、スキム、油)	グリーンサラダ (レタス、水菜、コーン缶、酢、オリーブ油、砂糖、塩)			バナナ	しょうゆラーメン 麦茶 (中華麺、鶏挽肉、もやし、にら、醤油、鶏ガラ、塩、おろし生姜、ごま油)	
18	木		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	さばの梅みそ煮 (さば、梅干し、みそ、みりん、酒、砂糖、おろししょうが)	切り干し大根の煮物 (切り干し大根、人参、醤油、砂糖)	キャベツのナムル (キャベツ、にら、塩、鶏ガラ、おろしにんにく、白ごま、ごま油)	すまし汁 (小松菜、えのき)		ガーリックライス 麦茶 (精白米、ハム、玉葱、鶏ガラ、おろしにんにく、オイスターソース、ごま油)	
19	金		牛乳 プルーン	ごはん(精白米・押麦)	筑前煮 (鶏肉、人参、ごぼう、大根、醤油、みりん、砂糖、油)	こんにゃくのねぎしお炒め (糸こんにゃく、あさつき、鶏ガラ、塩、ごま油)	マカロニサラダ (マカロニ、胡瓜、コーン缶、マヨ、スキム)	みそ汁 (白菜、わかめ)		シュガーレーズンパン 牛乳	
20	土	春分の日									
22	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	エビチリ (ムキエビ、長葱、ケチャップ、鶏ガラ、おろしにんにく、おろし生姜、片栗粉、ごま油)	白菜のソテー (白菜、もやし、オイスターソース、鶏ガラ、油)	もずく酢 (もずく、胡瓜、醤油、酢、砂糖)	スープ(鶏ガラ) (大根、エリンギ)		★ドーナツ 牛乳 (ホットケーキmix、牛乳、油、グラニュー糖)	
23	火		牛乳	★オムライス (精白米、ペーコン、卵、玉葱、ケチャップ、鶏ガラ、塩、油)		ポテトサラダ (じゃが芋、胡瓜、コーン缶、マヨ、スキム)		スープ(コンソメ) (キャベツ、人参)		オニオンブレッド 牛乳	
24	水	牛乳	牛乳 プルーン	ごはん(精白米・押麦)	はんぺんのコーンマヨ焼き (はんぺん、コーン缶、マヨ、スキム)	人参のマーマレード煮 (人参、マーマレードジャム、醤油、みりん)	ほうれん草のサラダ (ほうれん草、トマト、おろしにんにく、ポン酢、オリーブ油)	すまし汁 (かぶ、かぶの葉)		フルーツヨーグルト 麦茶 (ヨーグルト、バナナ、みかん缶、コーンフレーク、砂糖、スキム)	
25	木		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	がんものあんかけ (がんもどき、鶏挽肉、青梗菜、長葱、人参、醤油、みりん、砂糖、おろし生姜、片栗粉、油)	菜の花のガーリックソテー (菜の花、もやし、おろしにんにく、鶏ガラ、油)	春雨サラダ (春雨、水菜、醤油、酢、砂糖、ごま油)	みそ汁 (なめこ、わかめ)		中華おこわ 麦茶 (精白米、豚肉、筍、醤油、オイスターソース、酒、砂糖、鶏ガラ、塩、ごま油)	
26	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	★ハンバーグ (豚挽肉、鶏挽肉、玉葱、パン粉、卵、牛乳、ケチャップ、ウスターソース、塩、スキム)	南瓜のマッシュ (南瓜、鶏ガラ、スキム、バター)	キャベツのマリネ (キャベツ、人参、酢、オリーブ油、砂糖、塩)	コンソメスープ (コーン缶、ブロッコリー、牛乳、鶏ガラ、塩、スキム)		桜あんぱん 牛乳	
27	土	牛乳	牛乳	ごはん(精白米・押麦)	クリームシチュー (鶏肉、玉葱、人参、南瓜、シチュールー、スキム、油)	胡瓜の漬物 (胡瓜、もやし、昆布茶、醤油)			バナナ	カップケーキ 牛乳 (ホットケーキmix、ココア、砂糖、牛乳、スキム)	
29	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ポトフ (ウインナー、玉葱、人参、キャベツ、ブロッコリー、コンソメ、塩、おろしにんにく、オリーブ油)	わかめの炒め物 (もやし、わかめ、鶏ガラ、おろしにんにく、ごま油)	いんげんのごま和え (いんげん、白ごま、醤油、砂糖)	スープ(鶏ガラ) (水菜、白ごま)		塩昆布ゆかりご飯 麦茶 (精白米、塩昆布、ゆかり、マヨ)	
30	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ぶりのみぞれ煮 (ぶり、大根、醤油、みりん、砂糖、酒、おろししょうが)	ひじきの煮物 (ひじき、人参、醤油、砂糖)	チーズブロッコリー (ブロッコリー、粉チーズ、塩)	みそ汁 (ごぼう、長葱)		クランベリークリームチーズパン 牛乳	
31	水	いちご	牛乳 いちご	ごはん(精白米・押麦)	厚揚げのカレー炒め (厚揚げ、豚肉、もやし、人参、醤油、カレー粉、鶏ガラ、砂糖、油)	塩きんぴら (ごぼう、糸こんにゃく、鶏ガラ、塩、ごま油)	白菜のお浸し (白菜、めんつゆ、かつお節)	すまし汁 (しめじ、三つ葉)		とりしおうどん 麦茶 (うどん、鶏肉、あさつき、鶏ガラ、塩、油)	

きいろのグループ

エネルギーのもとになる おさら

あかのグループ

からだをつくるもとになる おさら

みどりのグループ

からだをじょうぶにする おさら

〈今月のポイント〉

卒園前に保育園で食べたいものや、好きなメニューをらいおんさんに考えてもらい、献立に取り入れました。(★→らいおんめにゆー)
楽しい食事の時間が素敵な思い出になりますように…

材料の仕入れ状況により、献立が変更することがあります。