

| 日  | 曜 | おひる                                                      | おやつ(牛乳)                       | ●熱や力になる                 | ▲血や肉になる                     | ■体の調子を整える                                    |
|----|---|----------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------|
| 1  | 金 | 入園式                                                      |                               |                         |                             |                                              |
| 2  | 土 | 焼きビーフン レタスのサラダ もやしのスープ<br>パイン缶                           | 【午前】 あられ<br>【午後】 源氏パイ         | ビーフン ごま油                | 豚肉 海老 わかめ                   | 人参 もやし 玉葱 ピーマン レタス<br>サニーレタス 胡瓜 ミニトマト パプリカ   |
| 4  | 月 | ご飯 鯖のきじ焼き かぶと大根の塩炒め<br>ブロッコリーのおかか和え<br>もやしとニラの味噌汁 オレンジ   | 【午前】 ポーロ<br>【午後】 ねじりドーナツ      | 米 油<br>バター さつま芋         | 鯖 ベーコン<br>薄揚げ 卵             | かぶ 大根 ブロッコリー 人参 パプリカ<br>もやし えのき にら しょうが オレンジ |
| 5  | 火 | おぼろうどん 鶏の天ぷら しらす和え りんご                                   | 【午前】 かりんとう<br>【午後】 まごはやさしいごはん | うどん 米<br>さつま芋 油         | 鶏肉 しらす<br>大豆 ひじき            | 白菜 人参 小松菜 しめじ にんにく しょうが<br>葱 りんご             |
| 6  | 水 | ご飯 豚肉の塩こうじ焼き 高野豆腐の含め煮<br>胡瓜の酢の物 とうろ昆布のすまし汁<br>グレープフルーツ   | 【午前】 おこし<br>【午後】 チョコチップ蒸しパン   | 米 バター 油                 | 豚肉 高野豆腐<br>わかめ しらす<br>ひじき 卵 | 人参 大根 いんげん 椎茸 胡瓜 トマト<br>玉葱 グレープフルーツ          |
| 7  | 木 | ロールパン ローストチキン<br>春キャベツのソテー マカロニサラダ<br>コンソメスープ バイナッブル     | 【午前】 野菜チップス<br>【午後】 たくあんのおにぎり | パン 米<br>マヨネーズ           | 鶏肉 ハム<br>ベーコン               | 玉葱 キャベツ 胡瓜 人参 パセリ にんにく<br>バイナッブル             |
| 8  | 金 | チキンカレー ほうれん草とコーンのソテー<br>三色ピクルス いちご                       | 【午前】 あられ<br>【午後】 もちもちチーズパン    | 米 じゃが芋<br>チーズ 油         | 鶏肉                          | 玉葱 人参 ほうれん草 えのき とうもろこし<br>大根 胡瓜 いちご          |
| 9  | 土 | 焼き飯 こんにゃくのおかか和え<br>ほうれん草の味噌汁 みかん缶                        | 【午前】 おこし<br>【午後】 サッポロポテト      | 米 油                     | 豚肉 薄揚げ                      | キャベツ 人参 にら もやし キャベツ<br>小松菜 ほうれん草 もやし         |
| 11 | 月 | ご飯 鯖の幽庵焼き さつま芋のキンピラ<br>春キャベツの海苔和え わかめと玉葱の味噌汁<br>バナナ      | 【午前】 かりんとう<br>【午後】 ほうしパン      | 米 さつま芋<br>ごま油 バター       | 鯖 竹輪 わかめ<br>薄揚げ 卵           | 人参 ピーマン キャベツ 小松菜 玉葱<br>バナナ                   |
| 12 | 火 | 醤油ラーメン 小松菜のチヂミ<br>ブロッコリーのナムル りんご                         | 【午前】 野菜チップス<br>【午後】 豆ごはん      | 中華麺 米<br>ごま油            | 豚肉 なた<br>卵 しらす              | もやし にら 小松菜 人参 ブロッコリー<br>にんにく うすいえんどう りんご     |
| 13 | 水 | あさりご飯 揚げ豆腐<br>ごぼうと人参の胡麻和え 若竹汁 オレンジ                       | 【午前】 ポーロ<br>【午後】 パンラスク        | 米 パン<br>油 バター           | あさり 豆腐<br>卵 豚ミンチ わかめ        | 人参 白葱 椎茸 三つ葉 ごぼう キャベツ<br>筍 オレンジ              |
| 14 | 木 | ご飯 とん平焼き いかと里芋の煮物<br>干し大根の酢の物 豆苗のすまし汁<br>グレープフルーツ        | 【午前】 あられ<br>【午後】 ウインナーパイ      | 米 油<br>マヨネーズ            | 豚肉 いか<br>わかめ ウインナー<br>卵     | キャベツ 葱 里芋 いんげん 胡瓜 豆苗<br>玉葱 人参 グレープフルーツ       |
| 15 | 金 | ご飯 千草豆腐<br>粉ふきさつま芋 白菜の甘酢漬<br>大根のすまし汁 バイナッブル              | 【午前】 おこし<br>【午後】 パナボン         | 米 油 さつま芋                | 豆腐 卵<br>ひじき わかめ             | ごぼう 人参 白菜 大根 バイナッブル                          |
| 16 | 土 | 炊き込みご飯 鶏肉と大根の煮物<br>なめこのすまし汁 桃缶                           | 【午前】 野菜チップス<br>【午後】 ミレービスケット  | 米 油                     | 鶏肉 薄揚げ                      | 人参 大根 いんげん なめこ えのき<br>玉葱 葱                   |
| 18 | 月 | ご飯 茶碗蒸し風 大根のそぼろ煮<br>ブロッコリーのゆかり和え 白菜の味噌汁<br>バナナ           | 【午前】 かりんとう<br>【午後】 豆乳くずもち     | 米 油                     | 鶏肉 卵<br>竹輪 鶏ミンチ<br>薄揚げ      | 椎茸 三つ葉 大根 ブロッコリー 白菜<br>白葱 バナナ                |
| 19 | 火 | 春野菜のバスタ カレイのピカタ<br>ツナと大根のサラダ 人参のスープ いちご                  | 【午前】 ポーロ<br>【午後】 海苔おにぎり       | パスタ 油                   | ベーコン カレイ<br>卵               | アスパラ 筍 キャベツ 玉葱 にんにく 大根<br>かいわれ大根 とうもろこし いちご  |
| 20 | 水 | たけのご飯 豆腐のミートローフ<br>ほうれん草の胡麻和え 鮎のすまし汁<br>オレンジゼリー          | 【午前】 あられ<br>【午後】 いちごパフェ       | 米 バター                   | 豆腐 薄揚げ<br>豚ミンチ 卵            | 筍 人参 ピーマン ほうれん草 もやし<br>大根 三つ葉 いちご            |
| 21 | 木 | クロワッサン 牛肉と舞茸のガーリックソテー<br>マッシュポテト 和風サラダ<br>コンソメスープ バイナッブル | 【午前】 おこし<br>【午後】 五平餅          | パン じゃが芋<br>米 油          | 牛肉                          | 舞茸 パプリカ 玉葱 人参 胡瓜 もやし<br>パセリ にんにく バイナッブル      |
| 22 | 金 | ご飯 鯖の大葉みそ焼き<br>塩鶏じゃが 大根の甘酢和え<br>玉葱のすまし汁 グレープフルーツ         | 【午前】 野菜チップス<br>【午後】 マカロニかりんとう | 米 マカロニ<br>じゃが芋 ごま油<br>油 | 鯖 鶏肉 わかめ                    | 大葉 玉葱 人参 大根 胡瓜 グリンピース<br>葱 にんにく グレープフルーツ     |
| 23 | 土 | チキンピラフ 青梗菜の中華和え<br>キャベツのスープ パイン缶                         | 【午前】 あられ<br>【午後】 かつばえびせん      | 米 ごま油                   | 鶏肉 ベーコン                     | 玉葱 人参 グリンピース キャベツ 青梗菜                        |
| 25 | 月 | ご飯 カレイの香味ソース<br>南瓜の甘煮 小松菜の胡麻和え<br>えのきのわかめの味噌汁 バナナ        | 【午前】 かりんとう<br>【午後】 ちんびん       | 米 油                     | かれい 卵 わかめ                   | 白葱 南瓜 小松菜 人参 もやし えのき<br>葱 バナナ                |
| 26 | 火 | 卵うどん 春野菜の煮物 豆苗の海苔和え<br>りんご                               | 【午前】 ポーロ<br>【午後】 ツナと胡瓜の海苔巻き   | うどん 米<br>じゃが芋<br>マヨネーズ  | 卵 鶏肉                        | 玉葱 三つ葉 筍 人参 ごぼう 小松菜<br>豆苗 もやし 胡瓜 りんご         |
| 27 | 水 | ご飯 鯖の西京焼き 豚ニラ炒め<br>大根と胡瓜の浅漬け 豆腐のすまし汁<br>オレンジ             | 【午前】 あられ<br>【午後】 ホットク         | 米 油                     | 鯖 豚肉 豆腐                     | 玉葱 にら 大根 胡瓜 三つ葉 オレンジ                         |
| 28 | 木 | ご飯 鶏の照り焼き 小松菜と竹輪の炒め物<br>トマトとわかめの酢の物 筍のすまし汁<br>グレープフルーツ   | 【午前】 野菜チップス<br>【午後】 フルーツカナッペ  | 米 ごま油                   | 鶏肉 竹輪 しらす<br>わかめ 油揚げ        | 小松菜 人参 しめじ トマト 胡瓜 筍 三つ葉<br>グレープフルーツ いちご      |
| 30 | 土 | 舞茸とベーコンのピラフ<br>おかかドレッシングサラダ コーンのスープ<br>みかん缶              | 【午前】 おこし<br>【午後】 ぼたぼた焼き       | 米 油                     | ベーコン                        | 玉葱 舞茸 トマト 胡瓜 人参 サニーレタス<br>レタス とうもろこし パセリ     |



| 日                                                                                     | 曜 | おひる              | 食材                 | おやつ                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------|--------------------|---------------------|
| 1                                                                                     | 金 | 入園式              |                    |                     |
| 2                                                                                     | 土 | 慣らし保育の為給食なし      |                    | 【午前】 バナナ            |
| 4                                                                                     | 月 |                  |                    | 【午前】 りんご            |
| 5                                                                                     | 火 |                  |                    | 【午前】 バナナ            |
| 6                                                                                     | 水 |                  |                    | 【午前】 りんご            |
| 7                                                                                     | 木 |                  |                    | 【午前】 バナナ            |
| 8                                                                                     | 金 |                  |                    | 【午前】 りんご            |
| 9                                                                                     | 土 |                  |                    | 【午前】 バナナ            |
| 11                                                                                    | 月 | お粥 魚と野菜の煮物       | 米 かれい 人参 キャベツ さつま芋 | 【午前】 りんご<br>【午後】 お粥 |
| 12                                                                                    | 火 | お粥 ささみと野菜の煮物     | 米 ささみ 人参 小松菜 玉葱    | 【午前】 バナナ<br>【午後】 お粥 |
| 13                                                                                    | 水 | お粥 豆腐と野菜の煮物      | 米 豆腐 人参 キャベツ ほうれん草 | 【午前】 りんご<br>【午後】 お粥 |
| 14                                                                                    | 木 | お粥 魚と野菜の煮物       | 米 鮭 人参 玉葱 じゃが芋     | 【午前】 バナナ<br>【午後】 お粥 |
| 15                                                                                    | 金 | お粥 豆腐と野菜の煮物      | 米 豆腐 人参 大根 白菜      | 【午前】 りんご<br>【午後】 お粥 |
| 16                                                                                    | 土 | 煮込みうどん ささみと野菜の煮物 | うどん ささみ 人参 大根 玉葱   | 【午前】 バナナ<br>【午後】 お粥 |
| 18                                                                                    | 月 | お粥 魚と野菜の煮物       | 米 鯛 大根 白菜 ブロッコリー   | 【午前】 りんご<br>【午後】 お粥 |
| 19                                                                                    | 火 | 煮込みうどん 魚と野菜の煮物   | うどん かれい 人参 キャベツ 玉葱 | 【午前】 バナナ<br>【午後】 お粥 |
|  20 | 水 | お粥 豆腐と野菜の煮物      | 米 豆腐 人参 大根 ほうれん草   | 【午前】 りんご<br>【午後】 お粥 |
| 21                                                                                    | 木 | パン粥 ささみと野菜の煮物    | パン ささみ 人参 じゃが芋 胡瓜  | 【午前】 バナナ<br>【午後】 お粥 |
| 22                                                                                    | 金 | お粥 魚と野菜の煮物       | 米 鮭 人参 大根 じゃが芋     | 【午前】 りんご<br>【午後】 お粥 |
| 23                                                                                    | 土 | 煮込みうどん 魚と野菜の煮物   | うどん 鯛 人参 キャベツ 玉葱   | 【午前】 バナナ<br>【午後】 お粥 |
| 25                                                                                    | 月 | お粥 魚と野菜の煮物       | 米 かれい 人参 南瓜 小松菜    | 【午前】 りんご<br>【午後】 お粥 |
| 26                                                                                    | 火 | 煮込みうどん ささみと野菜の煮物 | うどん ささみ 人参 玉葱 じゃが芋 | 【午前】 バナナ<br>【午後】 お粥 |
| 27                                                                                    | 水 | お粥 豆腐と野菜の煮物      | 米 豆腐 大根 胡瓜 南瓜      | 【午前】 りんご<br>【午後】 お粥 |
| 28                                                                                    | 木 | お粥 ささみと野菜の煮物     | 米 ささみ 人参 小松菜 トマト   | 【午前】 バナナ<br>【午後】 お粥 |
| 30                                                                                    | 土 | 煮込みうどん 魚と野菜の煮物   | うどん 鮭 人参 胡瓜 玉葱     | 【午前】 りんご<br>【午後】 お粥 |

※午前のおやつは変更する場合があります。 20日はお誕生日会です。

立案者:横井佳代子