



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	ちらし寿司 豚カツ 豆苗の胡麻和え あさいと菜の花のすまし汁 桃ゼリー	[午前] あられ [午後] 梅大福	米 油	卵 豚肉 あさい 牛肉 わかめ	さやえんどう 人参 蓮根 豆苗 もやし 小松菜 菜の花 梅	
2	土	ソース焼きそば ほうれん草の海苔和え さつま芋の味噌汁 みかん缶	[午前] かりんとう [午後] ミレービスケット	中華麺 油 さつま芋	豚肉 わかめ 薄揚げ	キャベツ 人参 もやし いら ほうれん草 玉葱	
4	月	ご飯 鯛大根 おからの炒り煮 白菜の浅漬け 豆苗のすまし汁 パイナップル	[午前] 野菜チップス [午後] チョコバナナクレープ	米 油	鯛 おから 鶏肉 卵	大根 人参 ごぼう 白葱 白菜 豆苗 玉葱 パイナップル バナナ	
5	火	たらこの和風パスタ オーズンオムレツ ごほうサラダ 白菜のスープ バナナ	[午前] おこし [午後] キンパ	パスタ 牛肉 油 ごま油	たらこ いか 卵 ウインナー わかめ ベーコン	しめじ エリンギ 椎茸 玉葱 葱 ほうれん草 ミニトマト ごぼう 蓮根 胡瓜 白菜 バナナ	
6	水	春野菜の炊き込みご飯 たこ焼き キューリッスフライ キャベツと人参の胡麻和え 麩のすまし汁 いちご	[午前] あられ [午後] フルーツヨーグルト	米 油	薄揚げ たこ 卵 竹輪 鶏肉	人参 ごぼう 筍 うど 白葱 キャベツ 大根 三つ葉 梅	
7	木	ミックスサンド 鮭のフライ ツナと大根のサラダ キャベツのスープ オレンジ	[午前] かりんとう [午後] 海苔おにぎり	パン 米 油 マヨネーズ	ハム 卵 鮭	胡瓜 大根 かいわれ大根 キャベツ パセリ オレンジ	
8	金	オムライス ローストチキン レタスのサラダ ポトフ りんご	[午前] 野菜チップス [午後] カルピスゼリー	米 油	鶏肉 ベーコン 卵	玉葱 レタス サニーレタス 胡瓜 ミニトマト パプリカ キャベツ 大根 パセリ りんご	
9	土	卒園式					
11	月	マカロニグラタン カレイのソテー 大根と水菜のサラダ コンソメスープ パイナップル	[午前] あられ [午後] 塩昆布のおにぎり	マカロニ バター 米 チーズ	鶏肉 カレイ わかめ しらす	玉葱 大根 人参 水菜 パセリ パイナップル	
12	火	遠足 (おやつ ジャムサンドです。)					
13	水	中華丼 さつま芋のオレンジ煮 フロッキーのナムル 人参と玉葱のすまし汁 はっさく	[午前] 野菜チップス [午後] アメリカンドッグ	米 油 さつま芋	豚肉 海老 いか わかめ ウインナー 卵	玉葱 青梗菜 フロッキー 人参 にんにく はっさく	
14	木	ハンバーガー キャベツのソテー マカロニサラダ ほうれん草のスープ りんご	[午前] おこし [午後] 焼きおにぎり	パン マカロニ 米 油 マヨネーズ	牛ミンチ 豚ミンチ ハム しらす	玉葱 レタス 胡瓜 キャベツ 人参 ほうれん草 りんご	
15	金	ご飯 白身魚のあんかけ 金時豆 小松菜の胡麻和え なめこの味噌汁 バナナ	[午前] あられ [午後] 焼きそば	米 中華麺	メルルーサ 豚肉	玉葱 人参 ピーマン 小松菜 もやし なめこ えのき 葱 キャベツ いら バナナ	
16	土	肉味噌うどん フロッキーのおかか和え 大根と玉葱のすまし汁 桃缶	[午前] 野菜チップス [午後] ぼたぼた焼き	うどん	豚ミンチ	玉葱 人参 いら 白葱 しょうが フロッキー パプリカ 大根 三つ葉	
18	月	ご飯 鯖の生煮焼 さつま芋の金平 納豆和え もやしとわかめの味噌汁 バナナ	[午前] あられ [午後] フルーツカナッペ	米 油 さつま芋	鯖 竹輪 納豆 わかめ	人参 ピーマン 小松菜 キャベツ 玉葱 もやし 梅 バナナ	
19	火	鶏塩うどん 豆腐の松風焼き キャベツの海苔和え グレープフルーツ	[午前] かりんとう [午後] 梅とじゃこのおにぎり	うどん 米	鶏肉 かまぼこ 豆腐 鶏ミンチ	白葱 玉葱 キャベツ 人参 小松菜 グレープフルーツ	
21	木	ピピンバ 春雨のチャフケ 大根と胡瓜の浅漬け わかめスープ パイナップル	[午前] 野菜チップス [午後] さつま芋のビスケット	米 さつま芋 ごま油	牛ミンチ 卵 わかめ	人参 ほうれん草 もやし 玉葱 ピーマン 椎茸 にんにく 大根 胡瓜 葱 パイナップル	
22	金	ご飯 豚肉と蓮根の味噌炒め 茄子の煮びたし 白菜の甘酢漬け 船場汁 オレンジ	[午前] おこし [午後] チョコチップメロンパントースト	米 パン バター	豚肉 鯖	蓮根 玉葱 さやいんげん 茄子 白菜 人参 大根 えのき 葱 オレンジ	
23	土	豚バラときのうどん 白菜のおかか和え ほうれん草の味噌汁 パイナップル	[午前] あられ [午後] サッポロポテト	うどん	豚肉	舞茸 しめじ えのき 玉葱 大葉 白菜 ほうれん草 もやし	
25	月	ご飯 鮭の塩焼き 小松菜と竹輪の炒め物 トマトとわかめの酢の物 白菜の味噌汁 りんご	[午前] かりんとう [午後] ポパイ蒸しパン	米 バター 油	鮭 竹輪 わかめ しらす 薄揚げ	小松菜 人参 しめじ トマト 胡瓜 白菜 白葱 ほうれん草 りんご	
26	火	醤油ラーメン 豆腐の千切り 胡瓜の中華和え グレープフルーツ	[午前] 野菜チップス [午後] 五平餅	中華麺 米	豚肉 なると 豆腐 卵	もやし いら 人参 玉葱 胡瓜 もやし パプリカ コーン グレープフルーツ	
27	水	ご飯 豚肉の生煮焼 里芋の煮っころかし ひじきの胡麻和え 玉葱の味噌汁 バナナ	[午前] おこし [午後] じゃこマヨトースト	米 パン マヨネーズ	豚肉 ひじき 薄揚げ しらす	生姜 里芋 人参 さやいんげん えのき 玉葱 葱 バナナ	
28	木	ご飯 鯖の西京焼き 筑前煮 青梗菜のおかか和え 筍のおすまし パイナップル	[午前] あられ [午後] 大根もち	米 油	鯖 鶏肉	蓮根 人参 ごぼう 筍 キャベツ 青梗菜 もやし 玉葱 三つ葉 大根 パイナップル	
29	金	カレーライス ほうれん草とツナのオムレツ 三色ビュッフェ オレンジ	[午前] かりんとう [午後] シリアルパンケーキ	米 油 じゃが芋	牛肉 卵	玉葱 人参 ほうれん草 大根 胡瓜 オレンジ	
30	土	きのことツナのおまかせパスタ 千切りサラダ もやしと人参スープ みかん缶	[午前] 野菜チップス [午後] ハッピーターン	パスタ 油	ツナ	しめじ えのき 玉葱 キャベツ 胡瓜 パプリカ ミニトマト もやし 人参	