

日	曜	献立名	午後のおやつ	黄色の食品 熱や力になるもの	赤色の食品 血や肉になるもの	緑の食品 体の体調をよくす	調味料・その他	
2	月	ごはん キャベツの味噌汁 鶏肉とじゃが芋のころ煮	オレンジ ゼリー	米 片栗粉 じゃが芋 バター 三温糖	鶏もも肉 赤味噌 豆腐	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜	かつおだし汁 酒 塩 醤油 みりん	
3	火	散らし寿司 米糍甘酒 菜の花の味噌汁	ひなあられ	米 三温糖 米油 甘 酒	油揚げ ツナ缶 鶏卵 豆腐 桜でんぶ 白味噌	人参 胡瓜 れんこん 菜の花 ねぎ	かつおだし汁 酢 醤油 塩	
4	水	クロロール チキンチャップ フレンチサラダ	プリンパン	クロロール 片栗粉 じゃが芋 三温糖	鶏もも肉	トマト水煮 玉ねぎ 人 参 キャベツ 胡瓜 みかん缶	塩 酒 ケチャップ ソース コンソメ 酢	
5	木	ごはん みそ肉じゃが 白菜のすまし汁	かつば えびせん	米 じゃが芋 米油 三温糖	豚肉 合わせ味噌 豆腐 油揚げ	玉ねぎ 人参 白菜	かつおだし汁 酒 みり ん 薄口醤油 塩	
6	金	中華飯 チンゲン菜の中華スープ	ウエハース	米 三温糖 ごま油 片栗粉	豚肉 むき海老 うず らの卵水煮 厚揚げ	白菜 玉ねぎ 人参 えのき ねぎ チンゲン 菜	醤油 酒 塩 鶏ガラ 薄口醤油	
9	月	📺 お弁当の日 📺						
10	火	鶏そぼろ丼 白菜の味噌汁 バナナ	サッポロ ポテト	米 三温糖 米油	鶏ひき肉 鶏卵 豆腐 合わせ味噌	小松菜 キャベツ 人 参 バナナ	かつおだし汁 醤油 みりん 酒 塩	
11	水	ごはん 鯖の菜種焼き キャベツの味噌汁	コアコア	米 片栗粉 ノンエッグ マヨ バター じゃが芋 三温糖	鯖 鶏卵 赤味噌	菜飯の素 キャベツ 人参 小松菜	かつおだし汁 塩 酒	
12	木	野菜あんかけうどん たまご焼き	ハッピー ターン	白玉うどん 片栗粉 ごま油 三温糖	豚肉 鶏卵 豆腐	白菜 玉ねぎ ねぎ えのき 人参 小松菜	かつおだし汁 鶏ガラ 醤油 みりん 酒 薄 口醤油 塩	
13	金	ごはん おろしハンバーグ じゃが芋の味噌汁	あけびの実 パウンド ケーキ	米 パン粉 米油 三 温糖 じゃが芋	豚ひき肉 豆腐	大根 大葉 ねぎ 人 参	かつおだし汁 塩 酒 醤油	
16	月	ごはん 赤魚の煮付 さつま芋の味噌汁	セレクト おやつ	米 三温糖 さつま芋	赤魚 油揚げ 合わせ 味噌	ほうれん草 玉ねぎ	かつおだし汁 醤油 みりん 酒	
17	火	ひじきごはん 豆腐の味噌汁 大根とツナのサラダ	ももゼリー	米 片栗粉 米油 三 温糖 ノンエッグマヨ	鶏もも肉 油揚げ ツ ナ缶 豆腐 白味噌	ひじき 大根 胡瓜 人参 小松菜 ねぎ	かつおだし汁 塩 酒 醤油	
18	水	🎓 卒園式 🎓						
19	木	ごはん ハヤシシチュー たまごスープ	プリン	米 米粉 米油 バ ター 片栗粉	豚肉 鶏卵	人参 玉ねぎ えのき ほうれん草 ホール コーン缶	ソース コンソメ ケ チャップ 鶏ガラ 塩	
23	月	食パン 野菜サラダ ポンキンスープ	プリンパン	食パン 苺ジャム さつ ま芋 ノンエッグマヨ	鶏もも肉 ツナ缶	玉ねぎ かぼちゃ 人 参 ねぎ キャベツ 胡瓜	コンソメ 塩	
24	火	ごはん れんこんハンバーグ 白菜の味噌汁	お麩ラスク	米 片栗粉 米油 三 温糖	豚ひき肉 豆腐 白味 噌 赤味噌	蓮根 人参 玉ねぎ 白菜 小松菜	かつおだし汁 酒 塩 醤油	
25	水	鮭のバター醤油ごはん 三色きんぴら 豆腐の味噌汁	ぷるぷる りんごゼリー	米 バター じゃが芋 三温糖 米油	鮭 豆腐 油揚げ 合 わせ味噌	えのき ホールコー ン缶 人参 ピーマン す りごま ねぎ	かつおだし汁 酒 塩 醤油	
26	木	ごはん 具たくさん味噌汁 納豆和え	ウエハース	米 片栗粉 米油 三 温糖	鶏もも肉 豆腐 白味 噌 納豆	小松菜 玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 すりご ま	かつおだし汁 酒 塩 醤油 酢	
27	金	ごはん 鯖の南蛮あんかけ 大根の味噌汁	スイート ポテト	米 片栗粉 米油 三 温糖	鯖 豆腐 合わせ味噌	玉ねぎ ピーマン パ プリカ 人参 大根	かつおだし汁 酒 塩 醤油 酢	

※都合により献立内容が変更されることがあります。ご了承くださいませよう願いたします。

※「あけびの実」は法人の事業所でパン・クッキー・ケーキなど製造販売しています。

☆16日セレクトおやつは塩気のあるおやつ数種類より選んでもらいます。



「菜種焼き」ってなんだろう？

卵の黄身を用いた焼きもののひとつです。調味料を混ぜた炒り卵に、緑の野菜を合わせ、魚や肉などにのせ焼き上げたものです。

卵の黄身を菜の花の花に、緑の野菜を菜の花の葉に見立てたものです。給食では春に旬を迎える鯖にのせて、11日提供予定です♪