

月	火	水	木	金	土
14 504kcal ごはん こまつなの中華炒め きゅうりとしらすの酢の物 豆腐スープ グレープフルーツ 米 豚肉 こまつな にんじん もやし ごま油 きゅうり しらす干し 絹豆腐 えのき わかめ グレープフルーツ	15 529kcal ごはん 鶏のあげほの焼き わかめ炒め さといものみそ汁 でごはん 米 鶏肉 にんじん チーズ ハセリわかめ にんじん もやし こまつなごま油 さといも たまねぎ みかん	16 506kcal 豚肉の甘辛丼 切干大根のカレー炒め 野菜みそ汁 ハナナ 米 豚肉 たまねぎ しらだき にんにく 切干大根 豚ひき肉 にんじん こまつな カレー粉 きゃべつ にんじん たまねぎ ハナナ	17 472kcal ごはん ひれかつ きのこのごま酢和え のりのみそ汁 オレンジ 米 豚ひれ肉 パン粉 中濃ソース きゃべつ にんじん えのき しめじ ずりこま 焼きのり たまねぎ オレンジ	18 539kcal ♪誕生日会☆ハスタランチ♪ 二色スハゲティー コロコロサラダ ブロッコリースープ いちご スハゲティー 特ひき肉 たまねぎ にんじん クチャップ トマト缶 ホタテ缶 たまねぎ クリーム コーン 牛乳 薄力粉 きゃべつ 人参 しゃがいも コーン ツッパ ブロッコリー たまねぎ にんじん いちご	19 土曜日の献立は、登園時に別紙にてお知らせします。
豚汁うどん 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	照り焼きチキンピザ 牛乳	いそべじゃがもち 牛乳	レアチーズケーキ 牛乳	
干しうどん 豚肉 だいこん にんじん ねぎ ごま油	米 塩鮭 ごま	強力粉 ドライイースト オリーブオイル 鶏肉 コーン ブロッコリー チーズ	じゃがいも 焼きのり しょうゆ	クリームチーズ 絹豆腐 ヨーグルト 牛乳 レモン汁 三温糖 セラチン クラッカー	
21 振り替え休日	22 532kcal 菜めし 鶏のごま照り焼き 五目豆 貝だくさんみそ汁 グレープフルーツ 米 かぶの葉 鶏肉 ごま 大豆 にんじん ごんにやく いんげん しめじ かぶ にんじん ねぎ しいたけ グレープフルーツ	23 469kcal ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め もやしサラダ きゃべつのみそ汁 いやかん 米 豚肉 厚揚げ にんじん たけのこ しめじ もやし きゅうり にんじん ごま油 きゃべつ たまねぎ いやかん	24 538kcal ごはん かじきの磯辺揚げ 筑前煮 水菜とえのきのみそ汁 オレンジ 米 かじき 青のり れんこん ごぼう にんじん 干しいたけ ごんにやく いんげん 水菜 えのき オレンジ	25 511kcal カレーうどん だいこんソテー はくさいのおかか和え ハナナ 干しうどん 豚肉 たまねぎ にんじん ほうれんそう カレー粉 だいこん にんじん ハター はくさい きゅうり かつおぶし ハナナ	
	二色ほたもち 牛乳	じゃがまる 牛乳	トマトとチキンのペンネ 牛乳	納豆チャーハン 牛乳	
	米 きな粉 三温糖 ごま	じゃがいも きゃべつ ウィンナー 中濃ソース クチャップ 青のり かつおぶし	ハンネマカロニ 鶏肉 たまねぎ マッシュルーム カットトマト オリーブオイル	米 納豆 コーン ねぎ ごま油	
	28 480kcal ごはん 鶏肉と白菜のクリーム煮 きゅうりのゆかり和え 切干大根のみそ汁 オレンジ 米 鶏肉 はくさい にんじん しめじ 豆乳 ごま油 きゅうり ゆかり 切干大根 にんじん 油揚げ オレンジ	29 526kcal ごはん 豚肉のねぎ塩焼き 昆布とさつまいもの煮物 ほうれんそうのみそ汁 ハナナ 米 豚肉 万能ねぎ ごま油 刻み昆布 にんじん 油揚げ さつまいも ほうれんそう たまねぎ ハナナ	30 521kcal ごはん 豆腐のきのこあんかけ れんこんのさんびら 五目みそ汁 グレープフルーツ 米 本綿豆腐 えのき しいたけ 万能ねぎ れんこん にんじんええ しめじ 油揚げ だいこん にんじん ねぎ グレープフルーツ	31 692kcal ♪お別れバイキング♪ チキンライスボール ひじき煮 いちごジャムパン ナムル 鶏のから揚げ にんじんポタージュ みかん 米 鶏肉 たまねぎ コーン クチャップ オリーブオイル 強力粉 イースト 牛乳 鶏肉 にんにく しょうが ひじき 油揚げ 人参 きゅうり ごま油 にんじん たまねぎ しゃがいも 鶏がらだし 牛乳 みかん	 ごはんのお知らせ ☆3日はひなまつりにちなんで、ちらしずしや桜もちを食べてお祝いします。 ☆18日の誕生日会は二種類のスハゲティーのランチを食べます。 ☆31日はお別れ・進級式にちなんで、バイキング給食を食べます。また、おやつはめろん組さんが作ったクッキーをみんなで食べます。 
きな粉ラスク 牛乳	しらすボール 牛乳	みそ焼きうどん 牛乳	めろんさんクッキー 牛乳		
食パン きな粉 ハター 三温糖	じゃがいも しらす干し 青のり 油	うどん 豚肉 もやし にんじん みそ	薄力粉 はちみつ マーメイド オリーブオイル		

★エネルギーは、昼食と午後のおやつ合計です