



日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)	
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料	献立	材料
1	金	【ひな祭りメニュー】 散らし寿司 魚の塩焼き 茹で野菜 オレンジ すまし汁	錦糸卵 さば	ちらし寿司の糸・人参・さやいんげん・のり キャベツ・人参 オレンジ 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 油 玉ねぎドレッシング	塩	バナナ	バナナ	手巻と花魁のラスク 牛乳	おつゆと花魁・油 砂糖・バター 加工乳
2	土	焼うどん りんご 野菜たっぷりすまし汁	豚肉・かつお節	キャベツ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ りんご 大根・白菜・人参・わかめ	うどん・油	中濃ソース・とんかつソース だし・醤油・塩			おつかおにぎり 牛乳	米(国産)・かつお節 醤油・焼きのり 加工乳
4	月	ごはん タンダーリーチキン ブロッコリーの和風サラダ 黄桃缶 みそ汁	鶏肉・ヨーグルト フィッシュソーセージ	にんにく・しょうが ブロッコリー・人参 黄桃(缶詰) 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 油 玉ねぎドレッシング	塩・カレーパウダー・トマトケチャップ	ちょぼちょぼクッキー	ちょぼちょぼクッキー	揚げじゃがチーズ味 牛乳	じゃが芋・ドライパセリ・粉チーズ 塩・油 加工乳
5	火	野菜たっぷり塩ラーメン ツナと白菜のおかか和え パイン缶	豚肉 ツナフレーク・かつお節	玉ねぎ・人参・コーン・ほうれん草 白菜・人参 パイン(缶詰)	ラーメン・油	醤油・中華だし・塩・塩ラーメンスープ 醤油・みりん風調味料	オレンジ	オレンジ	ふりかけおにぎり 牛乳	米(国産)・しそ風味ふりかけ 焼きのり 加工乳
6	水	【お誕生会】 牛肉とコーンのペッパーライス風 ミニロースチキン 茹で野菜 オレンジ 具だくさんトマトスープ	牛肉 鶏肉	コーン・人参・グリーンピース・にんにく にんにく ブロッコリー オレンジ 大根・玉ねぎ・わかめ	米(国産)・バター 油	醤油・みりん風調味料・料理酒 塩・醤油・料理酒 青じそドレッシング(ノンオイル)	バナナ	バナナ	お楽しみケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・ミルクココア(粉)・バナナ・油 砂糖・白桃(缶詰)・ホイップクリーム 加工乳
7	木	ごはん 魚の磯辺焼き 切干大根の煮物 白桃缶 みそ汁	メルルーサ さつま揚げ	あおさのり 切干大根・人参・さやいんげん 白桃(缶詰) かぼちゃ・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・砂糖・油 つきこんにやく・油・砂糖	醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・料理酒・だし	オレンジ	オレンジ	チヂミ 牛乳	小麦粉・でん粉・塩・卵・ちくわ 万能ねぎ・玉ねぎ・油・醤油・調合ごま油 加工乳
8	金	【お弁当日】					バナナ	バナナ	メロンパン風トースト 牛乳	食パン・バター・卵 砂糖・小麦粉 加工乳
9	土	ごはん 豚肉の生姜焼き丼 もやしとほうれん草の和え物 りんご みそ汁	豚肉 かつお節	キャベツ・玉ねぎ・人参・さやいんげん・しょうが もやし・ほうれん草・人参 りんご 大根・わかめ・万能ねぎ	米(国産) 米(国産)・油・砂糖	醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・みりん風調味料			ゆかりおにぎり 牛乳	米(国産)・ゆかり 焼きのり 加工乳
11	月	ごはん ガーリックチキン ふーいりちー みかん缶 すまし汁	鶏肉 卵・豚肉	にんにく 玉ねぎ・人参・ほうれん草 みかん(缶詰) わかめ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・バター 車麩・油	醤油・料理酒 沖繩そばだし・塩	豆乳ウエハース	豆乳ウエハース	アップルパンケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・りんご(缶詰)・おろしりんご 牛乳・油 加工乳
12	火	ごはん 魚の甘辛焼き 大豆と野菜のひじき炒め煮 黄桃缶 みそ汁	さば 大豆	しょうが ひじき・大根・人参・さやいんげん・干しいたけ 黄桃(缶詰) 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・油 糸こんにやく(白滝)・油	醤油・料理酒 醤油・みりん風調味料・料理酒	オレンジ	オレンジ	黒糖サターアングギー 牛乳	サターアングギーミックス・砂糖・卵 牛乳・油 加工乳
13	水	カレーライス オレンジ 野菜たっぷりスープ	牛豚ひき肉	玉ねぎ・人参 オレンジ 白菜・もやし	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖	カレーフレーク・コンソメ・トマトケチャップ・醤油	バナナ	バナナ	彩りフルーツポンチ 牛乳	杏仁風デザート・バナナ・みかん(缶詰) パイン(缶詰)・黄桃(缶詰) 加工乳
14	木	ごはん 魚のコーンマヨネーズ焼き 豚肉と野菜のケチャップ煮 バナナ みそ汁	メルルーサ 豚肉	コーン なす・玉ねぎ・グリーンピース バナナ 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・油・マヨネーズ	塩 コンソメ・トマトケチャップ	オレンジ	オレンジ	ホットドッグ 牛乳	コッペパン・ボークウィンナー トマトケチャップ・キャベツ 加工乳
15	金	野菜たっぷり煮込みうどん ツナと大根のごま和え 白桃缶	油揚げ・豚肉 ツナフレーク	白米・玉ねぎ・人参・わかめ・万能ねぎ・だし昆布 大根・ほうれん草・人参 白桃(缶詰)	うどん 白ごま	だし・醤油・みりん風調味料・塩 醤油・みりん風調味料	バナナ	バナナ	塩昆布のおにぎり 牛乳	米(国産)・塩昆布 焼きのり 加工乳
16	土	【卒園式】								
18	月	ハヤシライス パイン缶 野菜たっぷりスープ	牛肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース パイン(缶詰) かぼちゃ・大根・キャベツ・わかめ	米(国産)・油	ハヤシフレーク コンソメ	五穀ビスケット	五穀ビスケット	アガラサー 牛乳	小麦粉・黒砂糖 油 加工乳
19	火	ごはん 魚のつけ焼 白菜のサラダ バナナ 豚汁	メルルーサ	白菜・コーン・人参 バナナ 人参・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・油 砂糖	醤油・みりん風調味料 青じそドレッシング(ノンオイル)	オレンジ	オレンジ	大学芋 牛乳	さつま芋・油 砂糖・黒ごま 加工乳
21	木	沖縄ちゃんぽん ブロッコリーのうさち 黄桃缶 もずくスープ	豚肉・卵 ちくわ	玉ねぎ・キャベツ・人参・ほうれん草 ブロッコリー 黄桃(缶詰) もずく・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産)・油 砂糖	醤油・料理酒・みりん風調味料 酢・醤油	ちょぼちょぼクッキー	ちょぼちょぼクッキー	ヨーグルトマフィン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・ヨーグルト・卵 加工乳
22	金	沖縄そば ササミとオクラのサラダ みかん缶	豚角煮 鶏ささみ	人参・白菜・玉ねぎ・万能ねぎ オクラ・コーン・人参 みかん(缶詰)	沖縄そば マヨネーズ	だし・沖縄そばだし 醤油	オレンジ	オレンジ	豚と昆布のじゅーしーおにぎり 牛乳	米(国産)・豚肉・調合ごま油・人参・干しいたけ・細切昆布 万能ねぎ・醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 加工乳
23	土	とりそば キャベツのごま和え ・りんご すまし汁	鶏ひき肉 ツナフレーク	玉ねぎ・しょうが・グリーンピース キャベツ・小松菜・人参 りんご 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産)・砂糖・でん粉 白ごま	醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし・塩 醤油・みりん風調味料			わかめおにぎり 牛乳	米(国産)・わかめご飯の素 焼きのり 加工乳
25	月	ごはん 豚肉と野菜のチャンプル ブロッコリーの酢の物 みかん缶 みそ汁	生揚げ・豚肉・かつお節 ちくわ	玉ねぎ・キャベツ・人参・万能ねぎ ブロッコリー・きゅうり・人参 みかん(缶詰) 白菜・万能ねぎ	米(国産) 油・調合ごま油 砂糖	醤油・塩 酢・醤油	豆乳ウエハース	豆乳ウエハース	黒糖ちんすこう 牛乳	小麦粉・黒砂糖 油・塩 加工乳
26	火	ごはん 魚のチーズ焼 切干大根のごまサラダ 黄桃缶 みそ汁	メルルーサ・ミックスチーズ フィッシュソーセージ	切干大根・きゅうり・人参・コーン 黄桃(缶詰) 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・油 ごまドレッシング	醤油・料理酒	オレンジ	オレンジ	さつま芋のスコーン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・塩 バター・卵・ヨーグルト・さつま芋 加工乳
27	水	チキンと茄子のスパゲティ オレンジ 野菜たっぷりスープ	鶏肉	玉ねぎ・人参・にんにく・ドライパセリ オレンジ 白菜・もやし	スパゲティ・油・小麦粉・砂糖	料理酒・トマトケチャップ・ウスターソース・醤油・塩	バナナ	バナナ	菜めしおにぎり 牛乳	米(国産)・菜めしの素 焼きのり 加工乳
28	木	麻婆豆腐丼 大根のナムル バナナ 中華スープ	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・しょうが 大根・ほうれん草・人参・にんにく バナナ キャベツ・玉ねぎ・わかめ	米(国産)・油・砂糖・でん粉・調合ごま油 砂糖・調合ごま油・白ごま	醤油 醤油・塩 中華だし・醤油・塩	バナナ	バナナ	きなこ揚げパン 牛乳	コッペパン・油・きな粉 グラニュー糖・塩 加工乳
29	金						バナナ	バナナ	プリン 牛乳	プリンの素・牛乳 ホイップクリーム 加工乳