

| 日曜 | 献立名 | 献立材料名 | | | おやつ | |
|-----|----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|--|-------------------|--|
| | | 熱や力となる食品 | 血や肉となる食品 | 体の調子を整える食品 | 午後 | 材料名 |
| 1火 | 鮭の混ぜ寿司 もやしのごまあえ大根のすまし汁 | 米 すりごま 三温糖 バター 強力粉 | サケフレーク しょうゆ 白しょうゆ 豆腐 牛乳(飲料用) 粉チーズ 牛乳 | きゅうり しめじ コーン 人参 もやし キャベツ 小松菜 大根 えのき茸 | 牛乳 チーズスコーン | 牛乳(飲料用) 粉チーズ バター 強力粉 ベーキングパウダー 牛乳 |
| 2水 | マーボー豆腐 わかめスープ ごはん | ごま油 片栗粉 三温糖 油 いりごま 米 | 豆腐 豚挽肉 しょうゆ 赤みそ 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) | 人参 しめじ 玉ねぎ 卸ししょうが チンゲン菜 もやし えのき茸 乾燥わかめ デコボン | 牛乳 デコボン クラッカー | 牛乳(飲料用) デコボン クラッカー |
| 3木 | メカジキの煮付 切干大根の煮物 キャベツのみそ汁 ごはん | 三温糖 米 | メカジキ しょうゆ 合わせ味噌 牛乳(飲料用) | 卸ししょうが 人参 小松菜 切干大根 まいたけ キャベツ えのき茸 玉ねぎ | 牛乳 菓子ゼリー | 牛乳(飲料用) 菓子ゼリー |
| 4金 | チキントマト煮込み 白菜のスープ パナナ ミルクロールパン | 油 ミルクロール 米 | 鶏肉 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) | トマト缶 玉ねぎ ブロッコリー まいたけ 南瓜 人参 クチャップ 白菜 あさつき えのき茸 パナナ 菜めし粉 | 牛乳 菜めしおにぎり | 牛乳(飲料用) 米 菜めし粉 |
| 5土 | チキンピラフ もやしのスープ | 米 オリーブオイル ホットケーキミックス バター | 鶏肉 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) 牛乳 | 玉ねぎ 人参 コーン 缶 乾燥パセリ もやし えのき茸 水菜 | 牛乳 しろくまちゃんのホットケーキ | 牛乳(飲料用) ホットケーキミックス 牛乳 バター |
| 6日 | | | | | | |
| 7月 | ツナとじゃがいもの煮物 春雨のあえもの ごはん | じゃが芋 みりん 三温糖 春雨 米 米 ごま油 三温糖 | しょうゆ ツナ缶 しょうゆ 牛乳(飲料用) しょうゆ 花かつお | 人参 玉ねぎ しめじ コーン 缶 もやし 小松菜 人参 | 牛乳 人参ごはん | 牛乳(飲料用) 米 人参 しょうゆ ごま油 三温糖 花かつお スープの素 |
| 8火 | 五目ごはん ポテトサラダ 玉ねぎのスープ 一口ゼリー | みりん 米 三温糖 マヨネーズ じゃが芋 小麦粉 バター グラニュー糖 | 鶏肉 油揚 しょうゆ 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) 牛乳 | 人参 ごぼう しめじ コーン 缶 きゅうり 玉ねぎ えのき茸 あさつき パナナ | 牛乳 パナナケーキ | 牛乳(飲料用) パナナ ベーキングパウダー 小麦粉 バター グラニュー糖 牛乳 |
| 9水 | とんちゃん焼き ブロッコリーのあえもの 白菜のコンソープ ごはん | いりごま 油 みりん 三温糖 米 食パン バター グラニュー糖 | 豚肉 しょうゆ 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) | 玉ねぎ 卸しにんにく ブロッコリー もやし キャベツ 白菜 クリームコーン 缶 えのき茸 | 牛乳 シュガーラスク | 牛乳(飲料用) 食パン バター グラニュー糖 |
| 10木 | 鮭のみりん焼き マカロニソテー わかめのみそ汁 ごはん | 片栗粉 みりん マカロニ 油 三温糖 米 じゃが芋 三温糖 | 生鮭 薄口しょうゆ ツナ缶 しょうゆ 合わせ味噌 牛乳(飲料用) 赤みそ | 人参 ピーマン もやし えのき茸 乾燥わかめ | 牛乳 じゃがいも田楽 | 牛乳(飲料用) じゃが芋 赤みそ 三温糖 |
| 11金 | クリームシチュー 人参とツナのサラダ 豆乳パン | じゃが芋 油 小麦粉 三温糖 オリーブオイル 豆乳パン 米 油 | 鶏肉 牛乳 ツナ缶 牛乳(飲料用) 納豆 しょうゆ | 玉ねぎ しめじ キャベツ コーン 缶 人参 もやし 水菜 あさつき | 牛乳 納豆ごはん | 牛乳(飲料用) 米 油 納豆 しょうゆ あさつき |
| 12土 | あんかけうどん ツナソテー | 干めん 片栗粉 みりん 油 小麦粉 バター グラニュー糖 | しょうゆ 鶏肉 ツナ缶 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) | 玉ねぎ 人参 キャベツ | 牛乳 クッキー | 牛乳(飲料用) 小麦粉 バター グラニュー糖 |
| 13日 | | | | | | |
| 14月 | 豚汁 わかめの酢の物 ごはん | 三温糖 米 マカロニ 三温糖 | 豚肉 豆腐 赤みそ 油揚 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) きな粉 | 大根 人参 玉ねぎ まいたけ きゅうり もやし 乾燥わかめ | 牛乳 マカロニきな粉 | 牛乳(飲料用) マカロニ きな粉 三温糖 |
| 15火 | マーボー豆腐 わかめスープ ごはん | ごま油 片栗粉 三温糖 油 いりごま 米 | 豆腐 豚挽肉 赤みそ 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) | 人参 しめじ 玉ねぎ 卸ししょうが チンゲン菜 もやし えのき茸 乾燥わかめ オレンジ | 牛乳 オレンジ クラッカー | 牛乳(飲料用) オレンジ クラッカー |
| 16水 | メカジキの煮付 切干大根の煮物 キャベツのみそ汁 ごはん | 三温糖 米 食パン コーンスターチ グラニュー糖 | メカジキ しょうゆ 合わせ味噌 牛乳(飲料用) | 卸ししょうが 人参 小松菜 切干大根 まいたけ キャベツ えのき茸 玉ねぎ 100%りんごジュース | 牛乳 りんごクリームサンド | 牛乳(飲料用) 食パン コーンスターチ グラニュー糖 100%りんごジュース |
| 17木 | 豚肉ちらし寿司 もやしとキャベツのごまあえ大根のすまし汁 | 米 三温糖 すりごま グラニュー糖 | しょうゆ 豚挽肉 しょうゆ 白しょうゆ 豆腐 牛乳(飲料用) | 人参 きゅうり コーン 缶 もやし キャベツ 小松菜 大根 えのき茸 みかん 缶 アガー 100%りんごジュース りんご | 牛乳 フルーツゼリー | 牛乳(飲料用) みかん 缶 アガー 水 100%りんごジュース グラニュー糖 りんご |
| 18金 | チキントマト煮込み 白菜のスープ パナナ クロロールパン | 油 クロロールパン 米 | 鶏肉 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) | トマト缶 玉ねぎ ブロッコリー まいたけ 南瓜 人参 クチャップ 白菜 あさつき えのき茸 パナナ 菜めし粉 | 牛乳 菜めしおにぎり | 牛乳(飲料用) 米 菜めし粉 |
| 19土 | チキンピラフ もやしのスープ | 米 オリーブオイル | 鶏肉 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) | 玉ねぎ 人参 コーン 缶 乾燥パセリ もやし えのき茸 水菜 | 牛乳 菓子ゼリー | 牛乳(飲料用) 菓子ゼリー |
| 20日 | | | | | | |
| 21月 | ツナとじゃがいもの煮物 春雨のあえもの ごはん | じゃが芋 みりん 三温糖 春雨 米 米 ごま油 三温糖 | しょうゆ ツナ缶 しょうゆ 牛乳(飲料用) しょうゆ | 人参 玉ねぎ しめじ コーン 缶 もやし 小松菜 人参 | 牛乳 人参ごはん | 牛乳(飲料用) 米 人参 しょうゆ ごま油 三温糖 スープの素 |
| 22火 | 五目ごはん ポテトサラダ 玉ねぎのスープ 一口ゼリー | みりん 米 三温糖 マヨネーズ じゃが芋 小麦粉 バター グラニュー糖 | 鶏肉 油揚 しょうゆ 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) 牛乳 | 人参 ごぼう しめじ コーン 缶 きゅうり 玉ねぎ えのき茸 あさつき パナナ | 牛乳 パナナケーキ | 牛乳(飲料用) パナナ ベーキングパウダー 小麦粉 バター グラニュー糖 牛乳 |
| 23水 | とんちゃん焼き ブロッコリーのあえもの 白菜のコンソープ ごはん | いりごま 油 みりん 三温糖 米 食パン いちごジャム | 豚肉 しょうゆ 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) | 玉ねぎ 卸しにんにく ブロッコリー もやし キャベツ 白菜 クリームコーン 缶 えのき茸 | 牛乳 うさぎジャムサンド | 牛乳(飲料用) 食パン いちごジャム |
| 24木 | 鮭のみりん焼き マカロニソテー わかめのみそ汁 ごはん | 片栗粉 みりん マカロニ 油 三温糖 米 じゃが芋 三温糖 | 生鮭 薄口しょうゆ ツナ缶 しょうゆ 合わせ味噌 牛乳(飲料用) 赤みそ | 人参 ピーマン もやし えのき茸 乾燥わかめ | 牛乳 じゃがいも田楽 | 牛乳(飲料用) じゃが芋 赤みそ 三温糖 |
| 25金 | クリームシチュー 人参とツナのサラダ 豆乳パン | じゃが芋 油 小麦粉 三温糖 オリーブオイル 豆乳パン 米 油 | 鶏肉 牛乳 ツナ缶 牛乳(飲料用) 納豆 しょうゆ | 玉ねぎ しめじ キャベツ コーン 缶 人参 もやし 水菜 あさつき | 牛乳 納豆ごはん | 牛乳(飲料用) 米 油 納豆 しょうゆ あさつき |
| 26土 | あんかけうどん ツナソテー | 干めん 片栗粉 みりん 油 小麦粉 バター グラニュー糖 | しょうゆ 鶏肉 ツナ缶 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) | 玉ねぎ 人参 キャベツ | 牛乳 クッキー | 牛乳(飲料用) 小麦粉 バター グラニュー糖 |
| 27日 | | | | | | |
| 28月 | 豚汁 わかめの酢の物 ごはん | 三温糖 米 マカロニ 三温糖 | 豚肉 豆腐 赤みそ 油揚 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) きな粉 | 大根 人参 玉ねぎ まいたけ きゅうり もやし 乾燥わかめ | 牛乳 マカロニきな粉 | 牛乳(飲料用) マカロニ きな粉 三温糖 |
| 29水 | | | | | | |
| 30水 | 豚肉のすき焼き風煮物 水菜のサラダ ごはん | 三温糖 みりん 米 食パン バター グラニュー糖 | 豚肉 焼き豆腐 しょうゆ ツナ缶 牛乳(飲料用) | 白菜 人参 えのき茸 玉ねぎ 水菜 コーン 缶 キャベツ | 牛乳 シュガーラスク | 牛乳(飲料用) 食パン バター グラニュー糖 |

※献立は都合により変わる場合があります。
 ※2日進級お祝い献立です。
 ※17日誕生日会献立です。
 ※23日午後おやつイースター献立です。