

日	曜	献立名	主 な 食 材	朝のおやつ	午後のおやつ	除去食 (代替品)	
1	金	巻き寿司 鰯の塩焼き 白菜のおかか和え 味噌汁	干瓢 干椎茸 人参 高野豆腐 胡瓜 鰯 白菜 法蓮草 人参 麩 しめじ 葱	畑のスナック	鬼さんからの おみやげ		
2	土	中華丼 ツナじゃが ナムル 味噌汁	豚肉 白菜 玉葱 人参 椎茸 筍水煮 ピーマン じゃが芋 法蓮草 人参 もやし 大根 えのき 油揚げ		ねじりん棒 果物		
4	月	ご飯 鶏のオレンジ焼き 味噌汁 小松菜のみぞれ和え ひじき煮	鶏肉 ひじき 人参 油揚げ いんげん 小松菜 しめじ 白す干し 大根 玉葱 じゃが芋 わかめ	大根煮 煮干し	スイートコーンの ひと口揚げ		
5	火	ご飯 鯖のごま味噌焼 磯辺和え 大根と厚揚げの煮物 澄まし汁	鯖 白菜 法蓮草 大根 人参 厚揚げ グリーンピース 麩 えのき 三つ葉	ミルク スティック	青海苔ラスク		
6	水	ご飯 麻婆豆腐 味噌汁 カレー炒め ゆかりサラダ	豚挽肉 豆腐 玉葱 もやし いんげん 卵なしベーコン キャベツ 胡瓜 トマト 小松菜 しめじ 油揚げ	りんご	ココア バナナケーキ		
7	木	和風きのこスパゲティ ムニエル 南瓜サラダ わかめスープ	スパゲティ ベーコン 玉葱 ピーマン きのこと マーガリン 白身魚 バター 南瓜 胡瓜 コーン マヨネーズ わかめ 玉葱 コーン	チーズ	きな粉プリン クラッカー	卵なしベー コン マヨドレ	
8	金	シーチキンご飯 鶏のチーズ焼 温野菜サラダ 五目煮豆 澄まし 汁	ツナ 玉葱 人参 コーン 鶏肉 チーズ ブロッコリー 人参 カリフラワー コーン キャベツ マヨドレ 大豆 人参 蒟蒻 牛蒡 蓮根 豆腐 しめじ 三つ葉	バナナ	はちみつ南瓜		
9	土	カレーうどん 白和え	豚肉 玉葱 人参 法蓮草 カレールウ 蒟蒻 豆腐 干椎茸 法蓮草		ミレービスケット 果物		
12	火	ご飯 揚げ出し豆腐 味噌汁 紅白そぼろ煮 三色浸し	豆腐 大根 青ねぎ 鶏挽肉 大根 人参 白菜 小松菜 人参 キャベツ しめじ 葱	人参煮 昆布	にゅうめん		
13	水	ご飯 ハンバーグ 粉ふき芋 大根サラダ 味噌汁	合挽肉 玉葱 人参 牛乳 パン粉 じゃが芋 パセリ 大根 胡瓜 プチトマト コーン 豆腐 法蓮草 えのき	りんご	ジャムサンド		
14	木	キーマカレー タンドリーチキン カチュンバル (インド料理)	牛挽肉 玉葱 人参 ピーマン カレー粉 バター ケチャップ 鶏肉 カレー粉 ヨーグルト 胡瓜 トマト 玉葱	チーズ	二色ういろう		
15	金	高菜チャーハン 豚と根菜の味噌煮 胡麻和え 澄まし汁	高菜漬け コーン 白す干し 豚肉 大根 人参 牛蒡 蒟蒻 里芋 葱 白菜 いんげん 人参 豆腐 しめじ 三つ葉	野菜 スティック	よもぎクッキー		
16	土	ご飯 ローストチキン 味噌汁 蓮根きんぴら 中華和え	鶏肉 蓮根 人参 蒟蒻 ささみ 胡瓜 レタス もやし プチトマト じゃが芋 えのき わかめ		胚芽スティック 果物		
18	月	ご飯 鯖の梅焼き 味噌汁 鶏と高野の煮物 しそ和え	鯖 鶏肉 高野豆腐 人参 じゃが芋 えのき 三つ葉 レタス 胡瓜 トマト コーン 南瓜 玉葱 わかめ	大根煮 するめ	さつま芋の チーズケーキ		
19	火	ご飯 南瓜オムレツ 牛蒡のおかか煮 ビーンズサラダ 味噌汁	卵 南瓜 玉葱 ベーコン 牛乳 大豆 玉葱 ベーコン 胡瓜 マヨネーズ 牛蒡 じゃが芋 法蓮草 えのき	畑の クラッカー	蓮根チップ ミニゼリー	おやき マヨドレ 卵なしベー コン	
20	水	ご飯 鮭のチーズ焼き 治部煮 蓮根サラダ 味噌汁	鮭 チーズ じゃが芋 人参 ブロッコリー しめじ 里芋 蓮根 胡瓜 ツナ 人参 マヨドレ 麩 小松菜 厚揚げ	人参煮 煮干し	南瓜マフィン		
21	木	豆乳カルボナーラ 鶏の味噌焼き ワンタンスープ ブロッコリーのレモン和え	豆乳 じゃが芋 玉葱 卵なしウィンナー ブロッコリー マッシュルーム 鶏肉 ブロッコリー ベーコン ワンタンの皮 チンゲン菜 玉葱 干椎茸	チーズ	焼きおにぎり 果物	卵なしベー コン	
22	金	お弁当の日			バナナ	法蓮草と チーズの蒸しパン	
23	土	発表会 (お弁当の日)					
25	月	ご飯 切干大根煮 豚ともやしの胡麻味噌炒め 胡瓜の酢の物 すまし汁	豚肉 ピーマン もやし 切干大根 人参 油揚げ 胡瓜 わかめ 白す干し 麩 しめじ 三つ葉	大根煮 昆布	さつま芋ボール		
26	火	ご飯 鶏の蜂蜜醤油焼 ひじきのごまサラダ 白菜と油揚げの煮物 味噌汁	鶏肉 ひじき 胡瓜 人参 ツナ マヨネーズ 練りごま 白菜 油揚げ 人参 いんげん 豆腐 なめこ 葱	ごぼうチップ	ココア フレンチトースト	マヨドレ	
27	水	ご飯 鮭のパン粉焼き 味噌汁 もやしのお浸し 海藻サラダ	鮭 パン粉 もやし しめじ 法蓮草 ツナ 海藻サラダ キャベツ 人参 胡瓜 コーン じゃが芋 えのき わかめ	りんご	ハムとチーズの おやき		
28	木	パン ししゃも焼き 豚しゃぶと小松菜のおろし和え きのこスープ 果物	ししゃも 豚肉 小松菜 えのき 大根 鶏肉 椎茸 しめじ えのき 舞茸 葱	チーズ	ぶどうゼリー おにぎり		

※朝のおやつ、午後のおやつには牛乳がつきます。(但し、毎週木曜日の午後はお茶です。)

※食材の都合により、献立を変更する場合があります。

※2.3月が誕生日のちーたーさんにリクエストメニューを聞きました。\_\_\_\_\_が好きなメニューです。

※ひよこ組さんは、はちみつを使用するメニューはすべて三温糖に代替えています。