

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	補食	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 (木)	ポトフうどん カレー風味サラダ 南瓜煮 ブラッドオレンジ	干しうどん、じゃがいも、米、新玄、フレンチドレッシング(乳化型)、なたね油	牛乳ラブ、鶏もも肉、鶏ささみ、ほたて貝柱水煮缶、ワインナー	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、はくさい、きゅうり、ねぎ、マッシュルーム、わかめ	しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉	ハイハイミルク大豆 牛乳・ラブ ほたてピラフ	ハムサンド 麦 茶	
02 (金)	ご飯 鶏肉の塩麹焼き ブロッコリーのソテー トマト	味噌汁梗だけ揚げ豆腐 デコポン	米、新玄、マカロニ、なたね油、油	牛乳ラブ、鶏むね肉、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、油揚げ	ダンゴール、トマト、ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん	食塩、カレー粉	ミレービスケットミルク大豆 牛乳・ラブ カレーマカロニ	いちごジャムサンド 麦 茶
03 (土)	いなり寿司 さつま汁 オレンジ	米、さつまいも、砂糖	牛乳ラブ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉	オレンジ、はくさい、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	星たべよミルク大豆 牛乳 ビスケット	* 補食はありません	
05 (月)	豚汁うどん 南瓜サラダ(マヨドレ) バナナ	干しうどん、米、新玄、じゃがいも、マヨドレ、ごま油	牛乳ラブ、ハム、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、油揚げ	バナナ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、ねぎ、ごぼう、ピーマン、しいたけ、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	星たべよミルク大豆 牛乳・ラブ チャーハン(ツナ・ひじき)・おやつ	鮭若布おにぎり 麦 茶	
06 (火)	麻婆丼・新 きゅうりとほたての酢の物 すまし汁(なめこ・ほうれん草) 豆乳ヨーグルト	オレンジジュース	さつまいも、米、新玄、砂糖、ごま油、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、ほたて(水煮)	オレンジ果汁、にんじん、みかん缶、きゅうり、ほうれん草、ねぎ、なめこ、わかめ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、酢、しょうゆ、本みりん、食塩	クラッカーミルク大豆 お茶・麦茶 焼きいも	りんごジャムサンド 麦 茶
07 (水)	ご飯 チキンケチャップ 南瓜のグラッセ みそ汁(かぶ・あげ)	いちご	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳ラブ、鶏もも肉、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ビーガンバター	かぼちゃ、いちご、かぶ	煮干だし汁、ケチャップ、ウスターソース、食塩	ハイハイミルク大豆 牛乳・ラブ 米粉のスポンジケーキ	焼きおにぎり 麦 茶
08 (木)	ミネストローネうどん ブロッコリーとツナのサラダ オレンジ	干しうどん、米、マヨドレ、油	牛乳ラブ、卵、ツナ油漬缶、さくらます(焼)、ベーコン	オレンジ、トマト、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、かぶ・葉、にんじん、かぶ、セロリー、にんにく	食塩、酢、コンソメ、こしょう	ミレービスケットミルク大豆 牛乳・ラブ 鮭ご飯	メンチカツサンド 麦 茶	
09 (金)	バターロール 白身魚のフライ ゆで野菜 もやしのスープ	バナナ	ロールパン、米、新玄、パン粉、ひまわり油、小麦粉	牛乳ラブ、かじき、牛ひき肉、ベーコン	バナナ、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、にんにく	コンソメ、しょうゆ、食塩	星たべよミルク大豆 牛乳・ラブ 牛挽き肉入りピラフ	五目おにぎり 麦 茶
10 (土)	カレーライス きゅうりとコーンのサラダ オレンジ	米、じゃがいも、油、フレンチドレッシング(分離型)	牛乳ラブ、豚肉(肩ロース)	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、トマト、コーン	カレールー	クラッカーミルク大豆 牛乳 ビスケット	* 補食はありません	
12 (月)	なめこ入りとりうどん 煮豆 長芋ソテー バナナ	干しうどん、ながいも、米、新玄、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳ラブ、豚ひき肉、鶏もも肉、いんげんまめ(乾)、油揚げ、しらす干し、さくらえび(茹)、かつお節	バナナ、ねぎ、にんじん、なめこ、レモン果汁、こまつな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、塩(並塩)、こしょう	クラッカーミルク大豆 牛乳・ラブ カルシウムごはん	ツナサンド 麦 茶	
13 (火)	豚丼(昼) 小松菜とカリカリじゃこのお浸し 豆腐みそ汁(なめこ) トロピカーナ鉄分	米、新玄	豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、油揚げ、しらす干し	こまつな、たまねぎ、なめこ、にんじん、レタス、切り干しだいこん	煮干だし汁、しょうゆ(うすくち)、酒、本みりん、食塩	ハイハイミルク大豆 お茶・麦茶 切干大根ごはん	カレーピラフおにぎり 麦 茶	
14 (水)	キーマカレー バリバリサラダ イギリス風ランチ・スープ はるみ	米、新玄、小麦粉、なたね油、コーンフレーク、ごま油	牛乳ラブ、牛ひき肉、ベーコン	玉ねぎ、大根、はるみ、人参、きゅうり、キャベツ、ホールトマト、スナックえんどう、黄ピーマン、ピーマン、ビュレ、にんにく、しょうが	ケチャップ、食酢(米酢)、しょうゆ(うすくち)、中濃ソース、コンソメ、カレー粉、食塩、こしょう	ミレービスケットミルク大豆 牛乳・ラブ ケーキ	鶏ご飯おにぎり 麦 茶	
15 (木)	バターロール 鯛のレモン焼き 人参グラッセ 赤、黄、青のスープ	デコポン	ロールパン、米、新玄、砂糖、なたね油	牛乳ラブ、たい、生湯葉、焼き豚	デコポン、にんじん、トマト、わかめ、ねぎ、たけのこ、レモン果汁、干しいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、コンソメ、食塩、白こしょう	星たべよミルク大豆 牛乳・ラブ かみかみごはん	ウィンナーロール 麦 茶
16 (金)	ご飯 鯖焼き キャベツとほうれん草の磯和え みそ汁(あさり)	バナナ	米、新玄、油	牛乳ラブ、さわら、あさり、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、ほうれん草、たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、えのきたけ、焼きのり	しょうゆ、ワイン(白)、食塩	クラッカーミルク大豆 牛乳・ラブ ベーコンピラフ	フルーツサンド 麦 茶
17 (土)	鮭ご飯 具沢山汁 バナナ	米、新玄、じゃがいも	牛乳ラブ、さくらます(焼)、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、糸こんにゃく、たまねぎ、ねぎ、にんじん		ハイハイミルク大豆 牛乳 ビスケット	* 補食はありません	

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
19 (月)	シークレットメニュー 木村調理員 ポテトサラダ(ハム・マカロニ) バナナ	スパゲティ、米、新玄、じゃがいも、マヨドレ、マカロニ、砂糖	ベーコン、牛乳ラブ、鶏もも肉、ハム、油揚げ	ホールトマト、にんにく、バナナ、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、塩こしょう	コンソメ、白ワイン、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩、こしょう	ハイハイミルク大豆 牛乳・ラブ 昆布ご飯	チーズトースト 麦 茶
20 (火)	ご飯 豆乳ヨーグルト 鶏肉の照り焼き オレンジジュース アスパラソテー 豆腐みそ汁(あげ)	米、新玄、スパゲティ、油、片栗粉、オリーブ油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ果汁、グリーンアスパラ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、マッシュルーム、黄ピーマン、ピーマン、わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、ウスターソース、食塩、こしょう	ミレービスケットミルク大豆 お茶・麦茶 お子様スパゲティ	ニンニク炒飯おにぎり 麦 茶
21 (水)	豆乳パン ポークビーンズ・新カラフルサラダ オレンジ	米、新玄、マカロニ、砂糖、油	牛乳ラブ、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、油揚げ、ハム	オレンジ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、ホールトマト、ピーマン、コーン、きゅうり、赤ピーマン、にんにく	ケチャップ、ノンオイル和風ドレッシング、しょうゆ、酒、コンソメ、食塩、バセリ粉	星たべよミルク大豆 牛乳・ラブ いなり寿司	ハムサンド 麦 茶
22 (木)	ハヤシライス・牛肉 ブロッコリーのマカロニサラダ 清見	米、新玄、じゃがいも、マカロニ、油、マヨドレ、なたね油	牛乳ラブ、牛肉(もも)、豚ひき肉	きよみ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、マッシュルーム、コーン、しめじ、にら、かんぴょう、干しいたけ	ハヤシルウ、ケチャップ、酢、酒、しょうゆ、中華だしの素、おろししょうが、食塩	クラッカーミルク大豆 牛乳・ラブ 餃子めし	コロケサンド 麦 茶
23 (金)	ご飯 バナナ 焼きかんぱち ほうれん草とベーコンのソテー すまし汁・きのこ	米、新玄、油	牛乳ラブ、かんぱち、鶏もも肉、ベーコン	バナナ、ほうれん草、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、わかめ	かつおだし汁、食塩、コンソメ、しょうゆ(うすくち)、こしょう	ハイハイミルク大豆 牛乳・ラブ チキンピラフ	ブルーベリーサンド 麦 茶
24 (土)	塩焼きそば 豆腐スープ(ねぎ) オレンジ	焼きそばめん、油	牛乳ラブ、木綿豆腐、豚肉(肩)、いか	オレンジ、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、ねぎ	コンソメ、食塩、中華だしの素、しょうゆ、こしょう	ミレービスケットミルク大豆 牛乳 ビスケット	* 補食はありません
26 (月)	ごぼうと鶏肉のカレーうどん たけのこと根菜の煮物 煮豆 バナナ	干しうどん、米、新玄、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳ラブ、鶏もも肉、いんげんまめ(乾)、しらす干し(半乾燥)	バナナ、にんじん、たけのこと、ねぎ、しいたけ、ごぼう、グリーンピース、えのきたけ、こまつな、干しいたけ	かつおこんぶだしみりん、酒、しょうゆ、塩	ミレービスケットミルク大豆 牛乳・ラブ じゃこ御飯	メンチカツサンド 麦 茶
27 (火)	ご飯 トロピカーナ鉄分 焼き鮭 切り干しだいごんのナムル さつま汁・さいとも	米、新玄、さいとも、干しうどん、揚げ玉、ごま油、ごま	さけ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、にんじん、だいごん、ごぼう、切り干しだいごん、ねぎ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	星たべよミルク大豆 お茶・麦茶 ぶっかけうどん	じゃこ菜飯おにぎり 麦 茶
28 (水)	エスニック牛挽き肉丼 コーンと若布のサラダ みそ汁(あさり) 清見	米、新玄、豆パン、なたね油、砂糖、ごま	牛乳ラブ、牛ひき肉、あさり、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)	きよみ、きゅうり、コーン、赤ピーマン、わかめ、ピーマン、レモン果汁、にんにく	しょうゆ、オイスターソース、りんご酢、食塩	クラッカーミルク大豆 牛乳・ラブ 豆パン	焼きおにぎり 麦 茶
30 (金)	野菜パン いちご トマトグラタン キャベツとツナのサラダ 豆腐と若布のスープ	米、新玄、油、ピーガンチーズ、オリーブ油、三温糖、ごま、米粉パン	牛乳ラブ、鶏むね肉、木綿豆腐、さけ(塩)、ツナ油漬缶、かつお節	いちご、キャベツ、ホールトマト、たまねぎ、生わかめ、スナックエンドウ、さやえんどう、にんにく	酢、コンソメ、酒、食塩、こしょう	ハイハイミルク大豆 牛乳・ラブ 鮭の春色ごはん	ピーガンチーズサンド 麦 茶

◎ ご入園、ご進級おめでとうございます。4月は新しい環境になじんでいく月です。食べやすい献立を

主としました。

◎ シークレットメニュー(献立当てクイズ) 今月は19日(月)の主食を当ててください。

材料欄の大文字・色違いの材料を使った料理を考えて用紙に記入し、玄関の投票箱に投函してください。

正解でなくても参加賞(手作りクッキー)をご進呈いたします。

今年度もよろしくお願ひ申し上げます。