

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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
1	水	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 ホットケーキ	米、じゃがいも、砂糖、油、ホットケーキ粉、マーガリン	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、ひよこ豆	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、オクラ、かぼちゃ
2	木	ジャージャー麺 春雨スープ 温野菜 フルーツ	牛乳 ふかしいも	中華麺、砂糖、油、はるさめ、さつまいも	牛乳、豚ひき肉	フルーツ、しいたけ、ごぼう、なすび、ネギ、だいこん、ブロッコリー、トマト
3	金	ちりめん青菜ご飯 ポトフ フルーツ	牛乳 米粉蒸しパン	米、じゃがいも、油、米粉	牛乳、豚肉、ウインナー、しらす、きなこ	フルーツ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん、ブロッコリー、セロリ
4	土	野菜あんかけご飯 わかめみそ汁 フルーツ	牛乳 ラムネ チーズ レーズン	ご飯、油、片栗粉、砂糖、ごま油、ラムネ	牛乳、豚肉、油揚げ、チーズ、みそ	フルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン、わかめ、ねぎ、レーズン
6	月	鮭卵ご飯 菜の花のみそ汁 温野菜 かぼちゃ煮	牛乳 ジャムサンド	米、砂糖、油、パン	牛乳、鮭、卵、みそ、油揚げ	フルーツ、かぼちゃ、はくさい、だいこん、菜の花、ブロッコリー、トマト、にんじん、ねぎ、いちごジャム
7	火	ミートスバゲティ 温野菜 フルーツ	牛乳 おはぎ	米、スパゲティ、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、小豆、きなこ	フルーツ、たまねぎ、なす、トマト、マッシュルーム、ほうれんそう、にんじん、ブロッコリー、グリーンピース、マッシュルーム
8	水	三色そぼろ丼 玉ねぎブロッコリーみそ汁 かぼちゃ煮 フルーツ	牛乳 ライスペーパー せんべい	米、ライスペーパー、油	牛乳、豚ひき肉、みそ、高野豆腐、油揚げ	フルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん、しょうが、ねぎ
9	木	ご飯 豚汁 白身魚フライ 温野菜	牛乳 さつまいもと リンゴ煮	米、さつまいも、油	牛乳、白身魚、豚肉、みそ、油揚げ	フルーツ、トマト、だいこん、しいたけ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ブロッコリー、ねぎ、キャベツ
10	金	ご飯 豆腐みそ汁 肉じゃが 切干大根の塩昆布サラダ	牛乳 人参とツナの おにぎり	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉、みそ、豆腐、油揚げ、ツナ	フルーツ、たまねぎ、だいこん、しらたき、にんじん、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、さやえんどう、塩昆布
11	土	親子丼 野菜みそ汁 温野菜 フルーツ	牛乳 梅かつお おにぎり	米、油	牛乳、鶏肉、油揚げ、卵、みそ、かつお節	フルーツ、はくさい、こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、だいこん、ねぎ、ブロッコリー、トマト、梅干し
13	月	ご飯 スープ ハンバーグ 温野菜	牛乳 フルーツゼリー	米、じゃがいも、油	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、豆腐、豆乳	フルーツ、きゅうり、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、トマト、コーン、ねぎ、寒天
14	火	中華丼 はるさめスープ きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ	牛乳 鮭おにぎり	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、鮭	フルーツ、はくさい、きゅうり、だいこん、わかめ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、黒きくらげ
15	水	ご飯 具だくさんの豆乳スープ フルーツ	牛乳 鶏の唐揚げ	米、さつまいも、油	牛乳、豆腐、鶏もも肉、豆乳	フルーツ、はくさい、だいこん、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ、えのきたけ、トマト
16	木	マーボー丼 わかめスープ ニラもやし炒め フルーツ	牛乳 せんべい レーズン	米、砂糖、油、ごま油、ごま、せんべい	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、みそ	フルーツ、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、なす、レーズン、いんげん、わかめ、ねぎ、にんにく、しょうが
17	金	ご飯 元氣汁 豆腐ちゃんぶるー オクラのおかか和え	牛乳 さつまいもの 茶巾	米、さつまいも、マーガリン	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、しらす、油揚げ、かつお節、生クリーム	フルーツ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、オクラ、たいこん、もやし、にら、しめじ、はくさい、ねぎ、トマト
18	土	豚丼 野菜みそ汁 グリーンサラダ 温野菜	牛乳 フルーツ ヨーグルト	米、油、じゃがいも	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ、ヨーグルト	フルーツ、トマト、はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが、たまねぎ、しめじ、キャベツ、きゅうり

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			
				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	
20	月	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 なべやき	米、じゃがいも、油、砂糖、小麦粉、黒糖	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、ひよこ豆	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、オクラ、かぼちゃ	
21	火	ご飯 納豆汁 肉豆腐 小松菜とツナのごま和え	牛乳 米粉チヂミ	米、油、砂糖、ごま、米粉、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、納豆、ツナ、油揚げ、みそ	フルーツ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが、ニラ	
22	水	ハヤシライス 温野菜 グリーンサラダ フルーツ	牛乳 きなこころパン	米、じゃがいも、パン、砂糖	牛乳、豚肉、きなこ	フルーツ、ブロッコリー、トマト、マッシュルーム、にんじん、しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	
23	木	昆布ご飯 煮魚 野菜みそ汁 温野菜	牛乳 フライドポテト	米、じゃがいも、油	牛乳、かれい、みそ、油揚げ、豆腐	フルーツ、トマト、だいこん、はくさい、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、塩昆布、えだまめ	
24	金	タコライス ブロッコリーのスープ たまなーちゃんぶるー フルーツ	牛乳 大学芋	米、さつまいも、油、砂糖、ごま	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、かつお節、チーズ	フルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、キャベツ、レタス、しめじ、ねぎ、にんにく、しょうが	
25	土	焼きめし きのこスープ フルーツ	牛乳 昆布おにぎり チーズ	米、油	牛乳、豚肉、卵、チーズ	フルーツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、しめじ、しいたけ、まいたけ、塩昆布	
27	月	釜めし 豆腐みそ汁 小松菜と厚揚げ炒め フルーツ	牛乳 スティック トースト	米、パン、油、砂糖、マーガリン	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、油揚げ、厚揚げ	フルーツ、こまつな、にんじん、ごぼう、しめじ、えのき、こんにゃく、ねぎ、のり	
28	火	ピビンバ わかめスープ 温野菜 フルーツ	牛乳 スイート パンブキン	米、ごま、ごま油、マーガリン、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、生クリーム	フルーツ、トマト、ブロッコリー、もやし、ほうれんそう、にんじん、わかめ、ねぎ、しょうが、にんにく、かぼちゃ	
29	水	昭和の日					
30	水	ご飯 クリームシチュー 温野菜 フルーツ	牛乳 フルーツゼリー	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、鶏もも肉、	フルーツ、トマト、ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、しめじ、コーン缶、寒天	

給食LINE

ご入園、ご進級おめでとうございます。
春風が心地良い中、新しい生活が始まりました。
野菜中心の献立が多いメリー給食。まずは、保育士や友達と楽しく食べてほしいと
願い、親しみのある人気メニューをそろえました。
今年度も食を通して子供たちの成長を支えたいと思います。
どうぞよろしく申し上げます。
※気になるレシピなどあれば、担任、調理員にお気軽にお尋ねください。
※今月は、うすいえんどうの入荷に合わせて、『豆ごはん』も予定しています♪

