



月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
きびご飯 豚肉とパインの炒め 南瓜とさつま芋のサラダ 大根とわかめのみそ汁 みかん	菜の花散らし寿司 チキンのマーマレード焼き 白菜の塩昆布和え アサリ汁 いちご	きびご飯 すき焼き風煮込み さつま芋の天ぷら もやしとアーサースープ みかん	ロールパン ボルシチ 温野菜とマカロニのサラダ りんご	麦ご飯 西京焼き 茹でブロッコリー 炒めなます 豆腐入りコーンクリーム タンカン	白菜のあんかけ丼 竹輪の磯辺焼き 豆腐とわかめのみそ汁 フルーツ
【赤】豚・小間切れ、ブロッコリー、カットわかめ、ミルク、卵、加糖練乳、コンデンスミルク 【黄】胚芽米、きび強化米、調合油、さつま芋、マヨネーズ、薄力粉(1等)、黒砂糖、油 【緑】玉ねぎ、青ピーマン、人参、パインアップル(缶詰)、南瓜、きゅうり、干しぶどう、大根、温州みかん	【赤】鶏切り身、卵(錦糸たまご)、鶏・もも、塩昆布、あさり・生、ミルク 【黄】胚芽米、強化米、砂糖、三温糖、ごま油、無塩バター、もち粉、あられ 【緑】菜の花、マーマレード、白菜、人参、きゅうり、コーン缶、みつば、いちご	【赤】牛・肩ロース、生揚げ、あおさ、保育ミルク、卵 【黄】胚芽米、麦、強化米、しらたき、調合油、砂糖、片栗粉、さつま芋、天ぷら粉、小麦粉(沖繩製粉)、黒砂糖粉 【緑】白菜、生しいたけ、玉ねぎ、人参、もやし、温州みかん	【赤】鶏・もも、かに、練乳、まぐろ、油漬漬、塩昆布 【黄】ロールパン、じゃが芋、油、砂糖、マカロニ、胚芽米、強化米 【緑】キャベツ、玉ねぎ、人参、トマト、ジュース(食塩無添加)、ブロッコリー、南瓜、りんご	【赤】鶏、油揚げ、豆腐、保育ミルク、焼きのり 【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米、グラニュー糖、油、三温糖、ごま、片栗粉、胚芽米 【緑】ブロッコリー、大根、人参、れんこん、干椎茸、小松菜、玉ねぎ、コーンクリーム缶、タンカン、山海ぶし	【赤】豚・肩ロース、焼き竹輪、あおのり、素干し、沖繩豆腐、わかめ、ミルク 【黄】胚芽米、強化米、油、片栗粉、ごま油、菓子パン 【緑】白菜、人参、玉ねぎ、青梗菜、ねぎ、フルーツ
ミルク マーラーカオ	カルピス ひしもち あられ	ミルク タンナフアクルー	ミルク ツナと塩昆布の炊き込みご飯	ミルク 山海節おにぎり	ミルク 菓子パン
9	10	11	12	13	14
ハヤシライス たたききゅうり サラダ菜とベーコンのスープ みかん	きびご飯 ミナダル 花野菜炒め 田芋りんがく わかめとソーメンのすまし汁 タンカン	お弁当会	麦ご飯 赤魚の甘酢あんかけ ひじき炒め(枝豆)煮 南瓜とわかめのみそ汁 りんご	麦ご飯 鮭の和風マヨネーズ焼き 切干大根炒め 白菜とえのきのみそ汁 タンカン	ピラフ クリームシチュー フルーツ
【赤】輸入牛・もも・赤肉・生、生クリーム、ベーコン、ミルク、焼きのり 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、油、三温糖、片栗粉 【緑】玉ねぎ、人参、しめじ、マッシュルーム缶、トマト缶、ホールさやいんげん、きゅうり、サラダ菜、たけのこ、若菜、ゆで、温州みかん	【赤】豚肩ロース(3ミリ厚さ)、ウインナー、カットわかめ、保育ミルク、まぐろ缶、卵 【黄】米(はいが精米・水稲)、きび強化米、三温糖、黒ゴマ油(がでるまでする)、油、田芋、そうめん、花魁、小麦粉、焼き油 【緑】カリフラワー、ブロッコリー、コーン缶、タンカン	【赤】ミルク、普通牛乳 【黄】三温糖、片栗粉、薄力粉(1等)、バター、グラニュー糖 【緑】	【赤】あこうだい(切り身)・生、ひじき、油揚げ、豚肩ロース、カットわかめ、ミルク、削り節、チーズ、焼きのり 【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米、片栗粉、油、炒め油、三温糖、胚芽米 【緑】トマト、ピーマン、赤ピーマン、人参、たけのこ、乾しいたけ、にんにく、しょうが、もやし、ゆで、さやいんげん、南瓜、ねぎ、りんご	【赤】鮭切り身、あおのり、刻み昆布、豚肩ロース、カットわかめ、ミルク、卵、生クリーム 【黄】胚芽米、麦、強化米、マヨネーズ、こんにやく、三温糖、粉ホットケーキ、さつま芋、くり、甘露煮 【緑】玉ねぎ、切り干し大根、干椎茸、さやいんげん、白菜、人参、えのきたけ、タンカン	【赤】鶏もも、あさり缶、加工乳、保育ミルク 【黄】胚芽米、強化米、有塩バター、じゃが芋、マカロニ、油、薄力粉、バター、菓子パン 【緑】玉ねぎ、人参、白菜、グリーンピース、冷凍、キャベツ、フルーツ
ミルク 塩おにぎり	ミルク ニラ入りヒラヤーチー	ミルク マーブルクッキー	ミルク チーズおかおにぎり	ミルク くりどら焼き	ミルク 菓子パン
16	17	18	19	20	21
麦ご飯 高野豆腐のオランダ煮 春雨と焼き豚トートのサラダ 白菜と豚肉のみそ汁 みかん	コーンとエビのピラフ ひじきハンバーグ マカロニとりんごのサラダ 南瓜のスープ いちご	きびご飯 イカ墨汁 南瓜コロッケ コーンキャベツ タンカン	きのこ鶏肉の炊き込みご飯 鮭の塩麹焼き 野菜のレモン和え 南瓜ともやしのみそ汁 タンカン		新年度準備
【赤】高野豆腐、まぐろ、油漬漬、豚小間切れ肉、ミルク、しらす干し、焼きのり 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、麦、小麦粉、揚げ油、三温糖、春雨(緑)、ごま油、胚芽米 【緑】きくらげ、ゆで、きゅうり、トマト、白菜、人参、えのきたけ、根深、ねぎ、温州みかん、ゆかり	【赤】むぎ海老、合ひき肉、ひじき、ミルク、卵、ハム、普通牛乳、生クリーム(7分立て)、ヨーグルト(全脂無糖) 【黄】調合油、米(はいが精米)、パン粉、マカロニ、マヨネーズ、粉、ホットケーキ、グラニュー糖、バター 【緑】コーン缶、たまねぎ、干しぶどう、グリーンピース、冷凍、玉ねぎ、人参、りんご、キャベツ、きゅうり、南瓜、ブロッコリー、ぶなしめじ、しいたけ	【赤】白いか(正味)、豚・もも・赤肉、チーズ、卵、ミルク 【黄】胚芽米、きび強化米、小麦粉、パン粉、揚げ油、バター、三温糖、薄力粉(1等)、オートミール 【緑】大根、人参、南瓜、玉ねぎ、キャベツ、コーン缶、タンカン、干しぶどう(湯で戻す)	【赤】鶏もも、鮭切り身、ミルク、しらす干し 【黄】胚芽米、強化米、調合油、グラニュー糖、食パン 【緑】人参、ぶなしめじ、干椎茸、ねぎ、キャベツ、大根、きゅうり、レモン、果汁、南瓜、もやし、タンカン		
ミルク ゆかりとしらすのおにぎり	ミルク お誕生ケーキ	ミルク 菓子パン	ミルク じゃこトースト		
23	24	25	26	27	28
豆腐とほうれん草のカレー 白菜とリンゴのサラダ もずくと卵のすまし汁 みかん	お楽しみ献立	沖繩そば ハンダマの和え物 スイートコーン りんご	麦ご飯 鶏肉の変わり焼き 大根のそぼろ煮 ナムル わかめとえのきのみそ汁 みかん	スパゲティミートソース ブロッコリーおかか和え はんぺんとサラダ菜のスープ りんご	からし菜のチャーハン 豚汁 チーズ フルーツ
【赤】沖繩豆腐、豚・ひき肉、もずく、卵、ミルク、粉チーズ、普通牛乳 【黄】米(はいが精米)、強化米、油、白玉粉、粉ホットケーキ 【緑】ほうれん草、玉ねぎ、人参、りんご、白菜、葉ねぎ、温州みかん、ジャム(添え)	【赤】 【黄】 【緑】	【赤】鶏がまほこ、豚肩ロース、結びこんぶ、まぐろ缶、ミルク、塩、焼きのり 【黄】沖繩そば、砂糖、胚芽米、強化米 【緑】ほうれん草、ハンダマ、きゅうり、トマト、スイートコーン、りんご	【赤】鶏・もも、粉チーズ、豚挽肉、わかめ、ミルク、卵 【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米、グラニュー糖、パン粉、ごま油、じゃがいも、でん粉、三温糖、小麦粉、溶かしたバター、油 【緑】乾パセリ、大根、人参、玉ねぎ、グリーンピース、冷凍、ほうれん草、えのきたけ、ねぎ、温州みかん	【赤】牛挽肉、豚挽肉、しらす干し、はんぺん、ツナ、保育ミルク、焼きのり 【黄】スパゲティ、オリーブ油、グラニュー糖、ごま油、米(はいが精米・水稲)、強化米 【緑】たまねぎ、人参、マッシュルーム缶、トマト缶、ホールにんにく、ブロッコリー、コーン缶、サラダ菜、りんご	【赤】ベーコン、納豆、豚・肩ロース、チーズ、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、調合油、ごま油、南瓜、菓子パン 【緑】玉ねぎ、人参、からし菜、大根、根深、ねぎ、フルーツ
ミルク もちもちチーズパン		ミルク 鮭おにぎり	ミルク 三月菓子	ミルク 油みそおにぎり	ミルク 菓子パン
30	31	貧血予防に！旬のあさり			
麦ご飯 チキンのケチャップ煮 ブロッコリーのツナ和え 青梗菜スープ りんご	きびご飯 レバーフライ 酢みそ和え クーリジシ タンカン	あさはり、血液の成分の1つである鉄分や赤血球の生成に働くビタミンB12を豊富に含むことから、貧血予防に効果的な食材です。体の酸欠状態である貧血は、息切れや疲れやすさ、集中力の低下、食欲不振を招いたり、脳の成長に影響したりしますので、積極的に献立に取り入れましょう。みそ汁、パスタソース、酒蒸し、チャウダー、炊き込みごはん、トマト煮、炒め物などが最適です。			
【赤】鶏もも、まぐろ缶、缶詰、ミルク、ちりめんじゃこ、塩昆布、削り節 【黄】胚芽米、きび強化米、小麦粉、油、砂糖、中華だし、ごま油、いりごま 【緑】玉ねぎ、ブロッコリー、コーン缶、人参、青梗菜、沖繩豆腐、しらたき、りんご	【赤】鶏レバー、卵、豚・グアヤ、スライス、ミルク、きな粉 【黄】米(はいが精米・水稲)、きび強化米、薄力粉、パン粉、油、三温糖、きゅうり、こんにやく、フランスパン、砂糖、バター 【緑】にんにく(おろし)、しらす(茹)、カットわかめ、キャベツ、人参、干椎茸、大根、タンカン	【赤】鶏もも、まぐろ、塩昆布、あさり、生、ミルク、卵 【黄】胚芽米、麦、強化米、しらたき、調合油、砂糖、片栗粉、さつま芋、天ぷら粉、小麦粉(沖繩製粉)、黒砂糖粉 【緑】白菜、生しいたけ、玉ねぎ、人参、もやし、温州みかん			
ミルク 手作りふりかけおにぎり	ミルク きな粉ラスク	えび・いか・かに たまご ごま			

※材料、その他の都合により、献立を変更することがあります。