

	献立	赤 (血や肉になるもの)	黄 (かや体温になるもの)	緑 (体の調子を整えるもの)	調味料	おやつ
3 17 (月)	鶏の角煮	鶏肉		生姜	砂糖 醤油	そぼろコーンおにぎり (米、鶏ミンチ、 コーン、醤油、 砂糖、みりん)  年長：いりこ 年少：昆布
	ビーフン炒め	豚肉	ビーフン	ピーマン 人参 乾しいたけ	醤油 中華だし	
	中華スープ	厚揚げ		大根 人参 キャベツ 小松菜 ニラ	中華だし 醤油 塩	
	ごはん		ごはん			
4 18 (火)	ホキの味噌チーズ焼き	ホキ チーズ			みそ みりん	きなこサンド (食パン、きな粉、 バター、砂糖)  りんご
	若竹煮			キャベツ 人参 だけのこ わかめ	醤油 塩 みりん	
	すまし汁	豆腐 油揚げ		たまねぎ 人参	塩 醤油 みりん	
	ごはん		ごはん			
5 19 (水)	チキンステーキ	鶏肉		たまねぎ	砂糖 醤油 みりん	大学芋 (さつまいも、ごま、 砂糖、醤油、 みりん、なたね油)  オレンジ
	ブロッコリーソテー	ツナ	コーン なたね油	ブロッコリー 人参 しめじ	コンソメ 醤油	
	コンソメスープ			たまねぎ 人参 南瓜 小松菜	コンソメ 醤油	
	ごはん		ごはん			
6 20 (木)	サバの塩焼き	サバ			塩	麩のラスク (麩、砂糖、 なたね油)  バナナ
	ひじきの煮つけ	油揚げ		ひじき 人参 三度豆	砂糖 醤油 みりん	
	豚汁	豚肉	さつま芋	たまねぎ 大根 人参 青ねぎ	みそ	
	ごはん		ごはん			
7 21 (木)	春野菜のポトフ	豚肉 ウィンナー	じゃが芋	たまねぎ 人参 キャベツ アスパラ	コンソメ 砂糖 塩	ミルク蒸しパン (ケーキMIX、 牛乳、練乳、 スキムミルク、 純ココア、なたね油)  りんご
	マカロニサラダ		マカロニ	キャベツ 人参 きゅうり	マヨドレ	
	ミネストローネ			たまねぎ 白菜 トマト缶 舞茸 南瓜 パセリ	ケチャップ コンソメ 砂糖	
	ごはん		ごはん			
8 22 (土)	豚丼	豚肉	ごはん	たまねぎ 人参 ピーマン 黄パプリカ ニラ	中華だし 醤油	わかめおにぎり (米、 わかめふりかけ)
	すまし汁	竹輪		大根 南瓜	塩 醤油 みりん	果物



	献立	赤 (血や肉になるもの)	黄 (力や体温になるもの)	緑 (体の調子を整えるもの)	調味料	おやつ
10 24 (月)	チャブチェ	牛肉	春雨 ごま	たまねぎ 人参 こら にんにく	砂糖 醤油 みりん	フルーツゼリー (みかん缶、白桃缶、 牛乳、砂糖、 水、寒天)  りんご
	のり和え			キャベツ 人参 ほうれん草 海苔	砂糖 醤油	
	わかめスープ		さつまい	大根 えのき わかめ	中華だし 醤油 塩	
	ごはん		ごはん			
11 25 (火)	鮭のバター醤油焼き	鮭	バター		醤油	カレーチーズ トースト (食パン、マヨドレ、 カレー粉、チーズ)  オレンジ
	筑前煮	鶏肉		大根 人参 ごぼう れんこん 乾しいたけ 三度豆	砂糖 醤油 みりん 酒	
	みそ汁	豆腐		白菜 なめこ 青ねぎ	みそ	
	ごはん		ごはん			
12 26 (水)	カレーライス	合挽ミンチ スキムミルク	ごはん じゃが芋	たまねぎ 人参 エリンギ	砂糖 ケチャップ カレールウ	ふかし芋 (さつまい)  年長：いりこ 年少：昆布
	かみかみ和え	さきいか		キャベツ 人参 小松菜 れんこん	砂糖 醤油	
13 27 (木)	カレイの照り焼き	カレイ			砂糖 醤油 みりん	マーブルクッキー (薄力粉、バター、 砂糖、純ココア)  バナナ
	南瓜のそぼろあんかけ	豚ミンチ	片栗粉	たまねぎ 南瓜 グリーンピース	砂糖 醤油 みりん	
	すまし汁	竹輪 豆腐		白菜 ほうれん草	塩 醤油 みりん	
	ごはん		ごはん			
14 (金)	ミートローフ	豚ミンチ 豆腐	パン粉	たまねぎ 人参 ピーマン	ケチャップ ウスターソース コンソメ 塩	サーターアンダギー (ケーキMIX、砂糖、 牛乳、卵、油)  オレンジ
	コールスローサラダ	ツナ	コーン	キャベツ 人参 きゅうり	マヨドレ	
	コンソメスープ	ウインナー	じゃが芋	たまねぎ 小松菜 エリンギ	コンソメ 醤油	
	ごはん		ごはん			
28 (金)	油淋鶏	鶏肉	薄力粉 ごま油	たまねぎ 青ねぎ	砂糖 醤油 みりん 酢	柏餅 (精白米、もち米、 こしあん、柏の葉)  年長：いりこ 年少：昆布
	さつまいサラダ		さつまい	たまねぎ 人参 グリーンピース	マヨドレ	
	みそ汁	竹輪 豆腐		大根 なめこ わかめ	みそ	
	ごはん		ごはん			
1 15 (土)	ピラフ	ウインナー	ごはん コーン なたね油	たまねぎ 人参 ピーマン	コンソメ 塩	麦ロール  果物
	みそ汁		さつまい	大根 白菜	みそ	