

日付	行事	献立名			使用食品			ご家庭で補いたい食品
		主食	主菜・副菜・汁ものなど	おやつ	からだを作る食べ物	からだの調子を整える食べ物	エネルギーになる食べ物	
1 水		魚の生姜煮 小松菜の磯和え かぶの味噌汁	★スイーツ ポテト	魚 油揚げ	かぶ 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 しめじ	お米	肉や 海藻類	
2 木		チーズオムレツ 海藻サラダ 春雨スープ	じゃこ トースト	ベーコン ツナ 卵	人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ チンゲン菜	お米 じゃが芋 春雨	きのこや 緑黄色野菜	
3 金	ひな祭り会 お弁当ごっこ	鶏のから揚げ香味ソース じゃが芋のツナ和え アスパラサラダ	★ひな祭り クッキー	鶏肉 卵 ツナ	きゅうり 玉ねぎ ねぎ キャベツ アスパラ	お米 じゃが芋	豆や 緑黄色野菜	
4 土		イタリアンスパゲティ ポテトスープ	ココア 蒸しパン	ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ チンゲン菜	スパゲティ じゃが芋	魚や 淡色野菜	
5 日								
6 月		肉じゃが 焼きビーフン 小松菜のごま和え	★ぶどう ゼリー	豚肉 えび いか	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン 小松菜 もやし	お米 こんにゃく じゃが芋	卵や 豆類	
7 火	元氣モリモリの日(ろけっと)	★担々麺 野菜のツナソテー 大豆サラダ	★わかめ おにぎり	豚肉 ツナ 水煮大豆	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ ピーマン きゅうり	中華麺	卵や 緑黄色野菜	
8 水		魚のマヨ焼き きんぴらごぼう ほうれん草のおかか和え	★白玉だんご	魚 油揚げ	玉ねぎ しめじ 人参 ピーマン ごぼう 白菜	お米 こんにゃく	肉や 種類類	
9 木		★ピビンバ丼 ★ヤンニョムチキン 豆腐とわかめの味噌汁	★韓国チヂミ	牛肉 鶏肉 豆腐	玉ねぎ 人参 もやし ねぎ	お米 じゃが芋	魚や 乳製品	
10 金	なかよし遠足 口座振替日		コーンチーズ マフィン					
11 土		中華丼 もやしとわかめのスープ	ジャムサンド	豚肉 卵	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし	お米	魚や 緑黄色野菜	
12 日								
13 月	ビデオ参観(いちご)	★ミートスパゲティ チーズポテト ブロッコリーサラダ	★抹茶豆乳 蒸しパン	豚肉 ハム	玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー	スパゲティ じゃが芋	魚や 種類類	
14 火	誕生会 元氣モリモリの日(ろけっと) ビデオ参観(うさぎ)	炊き込みご飯 加ゆめがッ パンサンスー 小松菜と竹輪の卵炒め	豆乳フレンチ トースト	鶏肉 豆腐 卵 ハム ちくわ	人参 ごぼう 玉ねぎ きゅうり 小松菜	お米 春雨	いも類や 乳製品	
15 水	ビデオ参観(りんご)	魚のソース揚げ ほうれん草きのこ和え 豚汁	★フルーツ ヨーグルト	魚 豚肉 豆腐 油揚げ	ほうれん草 キャベツ 人参 えのき 玉ねぎ もやし ごぼう 大根	お米 こんにゃく	乳製品や 卵	
16 木	お別れ会 ビデオ参観(みかん)	★野菜かきあげ ブロッコリーのおかか和え 金時豆煮	★手巻き寿司	えび 卵	玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー	お米 さつま芋	豆腐や 海藻類	
17 金	ビデオ参観(みかん)	炒り鶏 レバニラ炒め キャベツの酢の物	★彩り そうめん	鶏肉 鶏レバー	人参 ごぼう れんこん チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり	お米 里芋 こんにゃく	魚や 豆類	
18 土		野菜煮込みうどん 小松菜のじゃこ和え	簡単 メロンパン	鶏肉 しらす	玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ 小松菜 もやし	うどん	芋類や 緑黄色野菜	
19 日								
20 月	お茶のお稽古(ろけっと)	揚げ豆腐の甘酢あんかけ キャベツの昆布和え 揚げ野菜じゃこ和え	★豆乳ホット ケーキ	豆腐 しらす	玉ねぎ 人参 ピーマン えのき キャベツ チンゲン菜 きゅうり	お米 ビーフン	肉や 種類類	
21 火								
22 水		魚のゴマ味噌焼き 厚揚げの煮びたし にら卵	★いちご大福	魚 厚揚げ 卵	玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 小松菜 しめじ にら	お米	卵や 海藻類	
23 木	ピュファ献立 幼児組の子どもさんは、 主食・主菜・副菜から 自分の好きなものを選 んで食べます。	★カレーうどん ★大豆ハンバーグ なの花のおかか和え ★カレーライス ★とんかつ 菜種和え	★フルーツ ケーキ	豚肉 豆腐 卵 合挽ミンチ 卵 豚肉 水煮大豆	玉ねぎ 人参 ピーマン しいたけ なの花 玉ねぎ 人参 ピーマン しいたけ なの花	うどん じゃが芋 お米 じゃが芋	魚や きのこ類	
24 金	着替え持ち帰り	★しょうゆラーメン 野菜ソテー ★梅ポテト	りんごゼリー	豚肉	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし チンゲン菜 ねぎ	お米 じゃが芋	魚や 卵類	
25 土	卒園式							
26 日								
27 月		豆腐チャンプルー こんにゃく炒り煮 あすこのツナ和え	ピザトースト	豆腐 鶏ミンチ ツナ	玉ねぎ 人参 にら なの花	お米 こんにゃく	海藻類 淡色野菜	
28 火		ツナ入り卵焼き 大豆の五目煮 りっちゃん元気サラダ	ココアパン プディング	卵 ちくわ ハム 鶏肉	玉ねぎ 人参 ごぼう きゅうり キャベツ	お米 こんにゃく じゃが芋	魚や 緑黄色野菜	
29 水		さつま揚げ 切り干し大根の煮物 かきたま汁	スナック ケーキ	卵 魚すり身 さつま揚げ	玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ 切り干し大根 ピーマン ほうれん草	お米	肉や 豆類	
30 木		チキンピュファ 春キャベツのサラダ ピーマンおかか炒め	きな粉 ドーナツ	鶏肉 水煮大豆 卵	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ ピーマン	お米 こんにゃく じゃが芋	海藻類 緑黄色野菜	
31 金	新ノート持ち帰り	すき焼き風煮 キャベツとピーマンの炒め物 ツナサラダ	黒糖蒸しパン	牛肉 焼き豆腐 ベーコン ハム	白菜 大根 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 きゅうり	お米 春雨 こんにゃく	魚や 乳製品	

★印は
ろけっと組希望献立です



4月の予定

2日(土)：入園式
※新入園児さんのみ対象です。
在園の子どもさんは、ご家庭での
保育にご協力をお願いします。
※行事は都合により変更になる場合が
あります。ご了承ください。

献立表の **★** は
『絵本に出てくるメニュー』です
今月の絵本は…
7日：「おにぎりにはいりたいやつ
よっといで」
わかめおにぎり
13日：「じゃがいもポテトくん」
チーズポテト
22日：「もちばけ
おもちゃだけど、おばけです」
いちご大福

☆給食室より

絵本に出てくるメニューをまとめたノートが2冊目になりました♪
絵本の読み聞かせで、お話の中に料理が出てくると「わあ〜、天ぷら
が食べたくなってきた〜」
「これも食べたいな〜」など、
いろいろお話してくれます。
ぜひ、ご家庭でもお話を
聞いてみてください。



送迎時に
見てくださいね☆

