



| 日 | 献立名 | | 使用する食品名 | | | | | | アレルギー物質を含む献立 |
|--------|-------------|--------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------|-----------------------------------------|----------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------|
| | 主食 | 副食 | 赤(血や肉になる) | | 黄(熱や力になる) | | 緑(体の調子を整える) | | |
| | | | 肉・魚・卵・豆 | 乳・子魚・海藻 | 穀類・芋・砂糖 | 油脂・種実 | 緑黄色野菜 | 淡色野菜・果物 | |
| 8日(月) | ごはん | 肉シューマイ(3個) 三色ナムル 麻婆豆腐 オレンジ 1年生なし | 肉シューマイ 豚肉 豆腐 赤みそ | 牛乳 | ごはん 砂糖 でんぷん | ごま油 油 | にんじん | もやし きゅうり 生姜 にんにく 玉ねぎ たけのこ しいたけ ねぎ オレンジ | 補充 |
| 9日(火) | コッペパン | さばのカレームニエル コールスローサラダ ポテトスープ 1年生なし | さば ベーコン | 牛乳 | コッペパン 小麦粉 じゃがいも | フレンチ ドレッシング | にんじん いんげん | キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 白菜 | さばの カレームニエル 【魚:さば】 |
| 10日(水) | わかめ ごはん | とんかつ いろどりあえ お祝いすまし汁 お祝いいちごゼリー お祝い献立 | とんかつ 豆腐 | 牛乳 わかめ 刻み昆布 | ごはん 小細工麩 いちごゼリー | 油 | にんじん | キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ | |
| 11日(木) | コッペパン | 豆腐ハンバーグ 海藻サラダ 米粉シチュー | 豆腐ハンバーグ ベーコン | 牛乳 海藻ミックス | コッペパン 砂糖 じゃがいも 米粉 | 油 | にんじん ブロッコリー | きゅうり キャベツ 玉ねぎ しめじ | 米粉シチュー 【乳】 |
| 12日(金) | ごはん | あじの甘味噌かけ 小松菜のゆば和え すき焼き風煮 | あじ みそ ゆば 牛肉 焼き豆腐 | 牛乳 | ごはん 砂糖 こんにやく じゃがいも | | 小松菜 にんじん | キャベツ 白菜 えのき ねぎ | あじの 甘味噌かけ 【魚:あじ】 |
| 15日(月) | ごはん | いかのかりん揚げ ゆかりあえ 具だくさん汁 | いか 厚揚げ みそ | 牛乳 | ごはん 米粉 | 油 | 赤しそ (ゆかり粉) にんじん | きゅうり 白菜 大根 ごぼう まいたけ ねぎ | |
| 16日(火) | ごはん | 鶏肉の照り焼き 甘酢和え 肉じゃが | 鶏肉 豚肉 | 牛乳 | ごはん 砂糖 じゃがいも こんにやく | | にんじん いんげん | キャベツ もやし 玉ねぎ | |
| 17日(水) | ごはん | 赤魚のたれかけ 変わり和え そうめん汁 | 赤魚 油揚げ みそ | 牛乳 | ごはん 砂糖 そうめん | 油 | にんじん | 生姜 たくあん キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのき ねぎ | 赤魚の たれかけ 【魚:赤魚】 |
| 18日(木) | 食パン | ポークチャップ ポイル野菜 マカロニスープ いちごジャム | 豚肉 ベーコン | 牛乳 | 食パン 砂糖 じゃがいも リボンマカロニ いちごジャム | 油 | 青ピーマン ブロッコリー にんじん アスパラガス | 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ | |
| 19日(金) | ごはん | いわしの梅煮 青菜のお浸し 春野菜のうま煮 | いわしの梅煮 鶏肉 厚揚げ | 牛乳 | ごはん じゃがいも こんにやく 砂糖 | | 小松菜 にんじん | キャベツ たけのこ ふき しいたけ | いわしの梅煮 【魚:いわし】 |
| 20日(土) | ごはん | 鶏肉のから揚げ ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁 | 鶏肉 大豆 油揚げ みそ | 牛乳 ひじき | ごはん 米粉 こんにやく 砂糖 じゃがいも | 油 | いんげん にんじん | にんにく 生姜 ごぼう 玉ねぎ ねぎ | |
| 22日(月) | 振替休業日 | | | | | | | | |
| 23日(火) | コッペパン | コロッケ 花野菜サラダ コンソメスープ | コロッケ 豚肉 | 牛乳 | コッペパン 砂糖 | 油 | ブロッコリー 赤パプリカ にんじん パセリ | カリフラワー キャベツ 玉ねぎ コーン | |
| 24日(水) | たけのこ ごはん | 肉団子(3個) 小松菜のはりはり和え すまし汁 りんごヨーグルト | 油揚げ 枝豆 肉団子 豆腐 | 牛乳 わかめ ヨーグルト | ごはん 砂糖 | | 小松菜 にんじん | たけのこ しいたけ キャベツ 切干大根 生姜 えのき ねぎ | りんご ヨーグルト 【乳】【りんご】 |
| 25日(木) | ミニ コッペパン | 焼きそば ウインナー(2本) 中華風スープ | 豚肉 ウインナー 豆腐 | 牛乳 青のり粉 | コッペパン 蒸し中華麺 | 油 | にんじん チンゲン菜 | もやし キャベツ 白菜 たけのこ | 焼きそば 【りんご】 |
| 26日(金) | ごはん | 酢豚 ナムル 春雨スープ | 豚肉 鶏肉 | 牛乳 | ごはん でんぷん 砂糖 春雨 | 油 ごま油 | にんじん 青ピーマン | 生姜 玉ねぎ たけのこ きゅうり 大根 もやし 白菜 しいたけ ねぎ | |
| 29日(月) | 昭和の日 | | | | | | | | |
| 30日(火) | 麦ごはん | ポークカレー きなこ豆 グリーンサラダ | 豚肉 大豆 きな粉 | 牛乳 | ごはん 麦 じゃがいも でんぷん 砂糖 | 油 カレールウ | にんじん ブロッコリー | にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ | |

※ 牛乳は毎日付きます。 ※ パンにはアレルギー記載がありませんが、乳が含まれます。 ※ 献立は都合により変更する場合があります。



4月の地場産物は、

小松菜、大豆、たけのこ

を予定しています。