

日	曜	献立名	午後のおやつ	黄色の食品 熱や力になるもの	赤色の食品 血や肉になるもの	緑の食品 体の体調をよくす	調味料・その他	
3	月	散らし寿司 ♡型コロケ 菜の花の味噌汁	ひなあられ	米 三温糖 米油 さつ ま芋コロケ	油揚げ ツナ缶 鶏卵 豆腐 桜でんぶ 白味 噌	白ねぎ 菜の花 人参 すりごま 胡瓜	塩 酢 酒 醤油 かつおだし汁	
4	火	ごはん 鯖の菜種焼き キャベツの味噌汁	グレープ ゼリー	米 片栗粉 米油 三 温糖 ノンエッグマヨ じゃが芋 パター	鶏卵 鯖 赤味噌	キャベツ 人参 小松 菜	醤油 みりん 酒 菜 飯の素 塩 かつおだし汁	
5	水	食パン チキンチャップ フレンチサラダ	ももゼリー	食パン 苺ジャム 片 栗粉 三温糖 じゃが 芋 米油	鶏もも肉	トマト水煮 玉ねぎ 人 参 キャベツ 胡瓜 みかん缶	酒 塩 ケチャップ ソース コンソメ 酢	
6	木	ごはん 法蓮草のすまし汁 豚肉のごま味噌炒め	プリン	米 三温糖 ごま油	豚ひき肉 厚揚げ 合 わせ味噌 豆腐	玉ねぎ 人参 いら すり ごま ほうれん草 ねぎ	醤油 みりん 薄口醬 油 塩 かつおだし汁	
7	金	中華飯 チンゲン菜の中華スープ	ハッピー ターン	米 三温糖 片栗粉 ごま油	豚肉 海老 うずらの 卵水煮 厚揚げ	白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ えのき チンゲン 菜	醤油 酒 鶏ガラ 塩 薄口醤油	
10	月	🍱お弁当の日🍱						
11	火	ごはん 赤魚の煮付 さつま芋と油揚げの味噌汁	こめポン	米 三温糖 さつま芋	赤魚 油揚げ 合わせ 味噌	ほうれん草 人参 玉 ねぎ	醤油 みりん 酒 かつおだし汁	
12	水	ひじきごはん 味噌汁 大根とツナのサラダ	鬼まんじゅう	米 三温糖 米油 ノ ンエッグマヨ	鶏肉 油揚げ ツナ缶 豆腐 合わせ味噌	人参 ひじき 大根 胡瓜 小松菜 えのき	酒 塩 醤油 かつおだし汁	
13	木	野菜あんかけうどん 卵焼き	あけびの実 パウンド ケーキ	白玉うどん 片栗粉 ごま油 三温糖	豚肉 鶏卵 豆腐	白菜 玉ねぎ ねぎ えのき 人参 小松菜	鶏ガラ 醤油 みりん 酒 薄口醤油 塩 かつおだし汁	
14	金	🌸卒園式🌸						
17	月	鮭のバター醤油ごはん 三色きんぴら 豆腐の味噌汁	ふわふわ きな粉	米 バター じゃが芋 三温糖 米油	鮭 豆腐 油揚げ 白 味噌	えのき ホールコーン缶 人参 ピーマン すりごま ねぎ	酒 塩 醤油 かつおだし汁	
18	火	ロールパン ポンキンスープ 野菜サラダ	ふんわり コーン	ロールパン じゃが芋 ノンエッグマヨ	鶏もも肉 ツナ缶	かぼちゃ 玉ねぎ 人 参 ねぎ キャベツ 胡瓜	コンソメ 塩	
19	水	鶏そぼろ丼 白菜の味噌汁 バナナ	ぶるぶる りんごゼリー	米 三温糖 米油	鶏ひき肉 鶏卵 豆腐 油揚げ 赤味噌	小松菜 白菜 人参 バナナ	醤油 みりん 酒 かつおだし汁	
21	金	ごはん みそ肉じゃが 白菜のすまし汁	セレクト おやつ	米 じゃが芋 米油 三温糖	豚肉 豆腐	玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ	酒 みりん 醤油 かつ おだし汁 薄口醤油 塩	
24	月	ミートソーススパゲティ 豆乳味噌スープ	オレンジ ゼリー	スパゲティ 米油 三 温糖	豚ひき肉 豆乳 白味 噌	玉ねぎ 人参 キャベ ツ かぼちゃ	塩 ケチャップ ソース 醤油 コンソメ かつおだし汁	
25	火	ごはん ハヤシチュー たまごスープ	キャラメル 蒸しパン	米 米粉 三温糖 バ ター 片栗粉	豚肉 鶏卵	人参 玉ねぎ えのき ほ うれん草 ホールコーン 缶	ソース ケチャップ コ ンソメ 鶏ガラ 塩	
26	水	ごはん 鯖の南蛮あんかけ かぶの味噌汁	お麩 ラスク	米 片栗粉 米油 三 温糖	鯖 豆腐 白味噌	玉ねぎ 黄パプリカ 人 参 かぶ	酒 塩 醤油 酢 かつおだし汁	
27	木	ごはん おろしハンバーグ キャベツの味噌汁	みかん ゼリー	米 パン粉 三温糖 米油	豚ひき肉 豆腐 合 わせ味噌	玉ねぎ ねぎ 大根 キャベツ 人参	酒 塩 醤油 かつおだし汁	

※都合により献立内容が変更されることがあります。ご了承くださいますようお願いいたします。

※「あけびの実」は法人の事業所で、パン・クッキー・ケーキなど製造販売しています。

☆21日セレクトおやつは、「キャラメルコーン」or「こめポン」より選んでもらいます。



### 「菜種焼き」ってなんだろう？

卵の黄身を用いた焼きもののひとつです。調味料を混ぜた炒り卵に、緑の野菜を合わせ、魚や肉などにのせ焼き上げたものです。卵の黄身を菜の花の花に、緑の野菜を菜の花の葉に見立てたものです。給食では春に旬を