

月		火			水			木			金							
2	384 10.7 9.2	396	13.3	10.8	4	350	15.6	14.2	5	451	15.9	12.2	6	400	10.6	9.8		
ごはん こめ 56.3 黄	かつおフライ かつおカツ 1 赤黄 あげあぶら 黄	てまきずし こめ 56.3 黄 す 5.68 さとう 1.76 黄 しお 0.38 うすくちしゅうゆ 0.57 こんぶパウダー 0.01 赤	あさりじる あさり 8 赤 だいこん 16 緑 にんじん 4 緑 はくさい 20 緑 しめじ 4 緑 あおねぎ 2.4 緑 しお 0.04 みりん 0.34 うすくちしゅうゆ 2.64 かつおだし 0.48 だしこんぶ 0.4 いりこだし 0.36	ぎゅうにゅう 赤 こめこパン 黄 いちごジャム 1 黄	ハンバーグ BBQソース ハンバーグ 1 赤 あぶら 0.16 黄 トマトケチャップ 4.6 ウスターソース 2.6 あかワイン 1.8 さとう 0.2 黄	ごはん こめ 56.3 黄	あじのなんぼんづけ あじ 36 赤 あげあぶら 黄 あおねぎ 1.6 緑 さとう 2.88 黄 うすくちしゅうゆ 1.92 す 2.88	ごはん こめ 56.3 黄	うみと はたけのサラダ ツナフレーク 8 赤 キャベツ 12 緑 にんじん 4.8 緑 ホールコーン 4 緑 ひじき 0.8 赤 あぶら 0.24 黄 うすくちしゅうゆ 0.77	ミニストローネ ベーコン 8 赤 あぶら 0.4 黄 にんにく 0.08 緑 たまねぎ 28 緑 にんじん 4 緑 キャベツ 24 緑 パセリ 0.02 緑 パイオン 0.64 やさいだし 1.76 白 あかワイン 0.4 トマトみずじ 5.6 緑 トマトケチャップ 2.4 こしょう 0.02 うすくちしゅうゆ 0.08	キャベツのサラダ キャベツ 28 緑 にんじん 8 緑 きゅうり 4 緑 なたねあぶら 0.8 黄 さとう 0.48 黄 はくさい 1.18 緑 す 0.48 うすくちしゅうゆ 0.44 こしょう 0.01	たまご 1 赤 かにかまぼこ 15 赤	ツナ ツナフレーク 12.8 赤 きゅうり 4 緑 にんじん 4 緑 こしょう 0.01 マヨネーズソング 1.6 黄	ひななあれ 1 黄 ひなまつり献立	ハムのマリネサラダ ハム 8 赤 キャベツ 12 緑 ホールコーン 4 緑 きゅうり 12 緑 りんごす 1.12 なたねあぶら 0.8 黄 うすくちしゅうゆ 0.64 しお 0.16 こしょう 0.02	ごぼうサラダ ツナフレーク 8 赤 ごぼう 16 緑 にんじん 4 緑 きゅうり 4 緑 ホールコーン 4 緑 うすくちしゅうゆ 0.8 す 0.41 さとう 0.25 黄 ねりごま 0.82 黄 しるしりごま 0.41 黄 マヨネーズソング 4.8 黄	ふくじんづけ 12 緑	すだちゼリー すだち 6.78 緑 はちみつ 2.24 黄 ゼリーのもと 9.6 黄

9	414 11.8 10.1	10	424	14.7	4.9	11	421	16.7	18.9	12	415	14.3	12.4	13	422	17.2	14.0
ごはん こめ 56.3 黄	あわじ たまねぎコロッケ あわじ餅 1 赤黄 あげあぶら 黄	セルフ おかかおにぎり こめ 56.3 黄 かつおがら 1.2 赤 さとう 0.47 黄 こいくちしゅうゆ 0.58 ちりめん 2.4 赤 しるしりごま 0.08 黄	ホイコーロー ぶたにく 20 赤 しょうが 0.16 緑 にんにく 0.08 緑 あぶら 0.16 黄 ごぼう 5.6 緑 こんにやく 3.2 緑 キャベツ 44 緑 ピーマン 6.4 緑 あかピーマン 4 緑 きピーマン 4 緑 さけ 0.64 さとう 1.12 黄 みりん 0.48 こしょう 0.02 うすくちしゅうゆ 0.64 こいくちしゅうゆ 0.8 ほっちゅうみそ 4.8 赤 でんぶ 0.72 黄	ぎゅうにゅう 赤 ミルクパン 黄	ミートボールのげんまいチーズやき ミートボール 33.6 赤 たまねぎ 8 緑 プロコリ 6.4 緑 にんじん 4 緑 ホールコーン 2.4 緑 マヨネーズソング 2.24 黄 しお 0.08 こしょう 0.01 キャベツ 24 緑 げんまいチーズ 6.4 赤 こめこパン 0.96 黄	ごはん こめ 56.3 黄	あげぎょうざ こめぎょうざ 1 赤黄 あげあぶら 黄	マーボー豆腐 ぶたひきにく 16 赤 ごまあぶら 1.6 黄 しょうが 0.18 緑 にんにく 0.4 緑 にんじん 7.92 緑 とうろ 79.2 赤 6.16 緑 ニラ 1.6 緑 さとう 2.38 黄 うすくちしゅうゆ 1.6 こいくちしゅうゆ 2 赤 みそ 1.58 白 さけ 1.58 ちゅうかパイオン 0.64 でんぶ 2 黄	もちむぎごはん こめ 39.4 黄 もちむぎ 12.2 黄	のっぺいじる とりく 6.64 赤 だいこん 20 緑 にんじん 6.4 緑 とうろ 13.3 赤 さいも 6.8 黄 あおねぎ 2 緑 かつおだし 0.95 いりこだし 0.36 だしこんぶ 0.09 みりん 0.34 うすくちしゅうゆ 2.8 でんぶ 0.48 黄	こまつなのいためもの ぶたにく 8 赤 こまつな 24 緑 にんじん 8 緑 あぶら 0.16 黄 さけ 0.4 しお 0.24 こしょう 0.01 うすくちしゅうゆ 0.4	あじつきり 1 赤 みかん 12 緑 パイナップル 12 緑 もも 12 緑 ほしごぼう 2.4 緑 レモンじり 0.58 緑 サラダ 6.4 黄 さとう 2.4 黄 しらたま 12 黄 あずき 8 赤 さとう 4 黄 しお 0.1	ポトフ ポークインナー 8 赤 オリーブオイル 0.16 黄 にんじん 12 緑 たまねぎ 20 緑 キャベツ 24 緑 プロコリ 12 緑 パセリ 0.02 緑 パイオン 0.64 やさいだし 1.76 こしょう 0.02 うすくちしゅうゆ 0.72 しるしりごま 0.66	もちむぎピーマン ツナフレーク 8 赤 ピーマン 6.4 緑 キャベツ 20 緑 もちむぎ 3.34 黄 かつおぶし 0.08 赤 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.46 黄 みりん 0.34 うすくちしゅうゆ 1.6 ごまあぶら 0.08 黄	さばのしおやき さば 1 きれ 赤 しお 0.24	いそに ぶたにく 16.7 赤 じゃがいも 32 黄 まるる 16 赤 ひじき 1 赤 にんじん 13.3 緑 だいこん 16.7 緑 えだまめ 4 緑 いりこだし 0.36 こんぶパウダー 0.02 赤 さとう 0.34 黄 みりん 0.34 こいくちしゅうゆ 2.8	こんぶ和え 4 緑 にんじん 1 赤 はくさい 24 緑 こまつな 8 緑 きざみこんぶ 1.28 赤 みりん 0.48 うすくちしゅうゆ 0.27

16	307	13.4	2.4	18	378	12.9	16.1	19	20
幼稚園 卒園式	ごはん こめ 56.3 黄	あじのおろしだれ あじ 1 きれ 赤 だいこんおろし 16 緑 みりん 0.4 さとう 0.48 黄 うすくちしゅうゆ 1.92	ぼちじる にんじん 4.8 緑 たまねぎ 16 緑 しるしりごま 4 緑 しょうが 0.34 黄 パチ 5.6 黄 うすくちしゅうゆ 1.6 さけ 1.44 かつおだし 0.48 だしこんぶ 0.8 いりこだし 0.36	ぎゅうにゅう 赤 コッパン 黄	フライドポテト じゃがいも 32 黄 あげあぶら 黄 しお 0.08	チキンのトマトに とりく 20 赤 あぶら 0.4 黄 にんにく 0.4 緑 たまねぎ 28 緑 にんじん 6.66 緑 かぼちゃ 20 緑 トマトピューレ 7.2 緑 トマトソース 6.4 トマトケチャップ 8 パイオン 0.4 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.2 黄 こしょう 0.02 こいくちしゅうゆ 0.24 ウスターソース 0.56 とんかつソース 0.56 あかワイン 0.66	ごはん こめ 56.3 黄	小学校 卒業式	春分の日

「あか」のたべもの  
からだをつくるもと  
「きいろ」のたべもの  
げんきいっぱい!!  
エネルギーのもと  
「みどり」のたべもの  
びょうきにまけなれ  
からだのちょうしを  
ととのえる

※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。材料の重量は目安となります。  
※幼稚園では「牛乳」の提供は水曜日のみとなります。