

日	曜	主食	副食	おやつ	主な材料	
1	22	水	◇食パン	◆ <u>鱈のパン粉揚げ</u> ◆ <u>キャベツのレモンマヨ和え</u> サイコロ野菜スープ	菜めしのおむすび (22日ぼたち) 麦茶	食パン/鱈、薄力粉、卵、パン粉、乾燥パセリ、ウスターソース、サラダ菜/キャベツ、にんじん、きゅうり、ロースハム、コーン缶、レモン、マヨネーズ/鶏肉、人参、玉葱、じゃが芋、菜の花、かぶ/米、しらす、かぶ菜、ごま(22日米、小豆、きな粉)/麦茶
2	16	木	ご飯	厚揚げの中華うま煮 切干大根のナムル 春雨スープ	しらすとキャベツの お好み焼き ◇牛乳	米/生揚げ、豚肉、玉葱、生椎茸、人参、青ピーマン、赤ピーマン、長葱、ゆ水煮、さやえんどう オイスターソース/切干大根、人参、きゅうり、もやし、ツナ缶、ごま、レモン/春雨、豚肉、大根、人参、白菜、長葱、えのき茸、わかめ/キャベツ、人参、薄力粉、しらす/牛乳
3	金	◆ <u>お野菜ちらし寿司</u>	春野菜の煮物 潮汁	ひなあられ/くだもの ◇ <u>抹茶ミルク</u>	米、油揚げ、人参、干し椎茸、ごぼう、れんこん、卵、さやえんどう/豚肉、じゃが芋、人参、かぶ たけのこ、玉葱、スナップえんどう、生姜/蛤、蒸しかまぼこ、菜の花、秘麩/雛あられ(関東風・関西風) いちご/牛乳、抹茶	
4	18	土	三色丼	ツナと豆もやしの和え物 わかめの豆乳みそ汁	カップケーキ 豆乳	米、豚肉、玉葱、コーン缶、小松菜/大豆もやし、ツナ缶、えのき茸、人参、きゅうり/ 玉葱、大根、鶏肉、わかめ、豆乳/ホットケーキミックス、豆乳、はちみつ、干しぶどう/豆乳
6	月	◇◆ <u>バターロール</u>	◇◆ <u>チーズオムレツ</u> 春キャベツのマリネ 米入り野菜スープ	◇ <u>ほうれん草わらび餅</u> ◇牛乳	バターロール/卵、豆乳、プロセスチーズ、鶏肉、人参、コーン缶、アスパラガス、菜の花、トマト/ キャベツ、人参、黄ピーマン、ツナ缶/鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース、米/ほうれん草、牛乳 わらび粉、きな粉/牛乳	
7	21	火	ご飯	春雨の中華炒め 切干大根とちくわのナムル ◆ <u>中華風レタススープ</u>	豆花 ◇牛乳	米/豚肉、玉葱、もやし、赤ピーマン、ゆ水煮、春雨、ほうれん草、干し椎茸、ごま、生姜、にんにく オイスターソース/切干大根、きゅうり、にんじん、キャベツ、焼きちくわ/卵、鶏肉、レタス、玉葱 人参、コーン缶、生椎茸、生姜/豆乳、寒天、小豆、黒砂糖/牛乳
8	水	特製カレー(なでしこ)	温野菜サラダ(あざみ・すずな) 福神漬(つくし・れんげ) あったかスープ(ききょう)	ふがし/お星さませんべい ◇牛乳	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、しめじ、にんにく、カレーフレーク/キャベツ、人参、アスパラガス コーン缶/大根、きゅうり、ごま/鶏肉、さつま芋、人参、えのき茸、レタス、わかめ/ふがし/ お星さませんべい/牛乳	
9	23	木	◇ <u>菜の花の</u> 豆乳クリームパスタ	◇◆ <u>ヨーグルトサラダ</u> キャベツのトマトスープ	玄米煮干しチャーハン ◇牛乳	スパゲティ、鶏肉、玉葱、しめじ、人参、豆乳、にんにく、パルメザンチーズ、菜の花/きゅうり セロリ、人参、キャベツ、コーン缶、ヨーグルト、マヨネーズ、にんにく/キャベツ、人参、セロリ 玉葱、かぼちゃ、ウィンナー、トマト/玄米、煮干し、万能葱、人参/牛乳
10	31	金	ご飯	豚肉とレタスの生姜焼き 大根とツナのサラダ のりと野菜のみそ汁	◇◆ <u>いちごロールケーキ</u> ◇牛乳	米/豚肉、玉葱、人参、レタス、もやし、生姜、にんにく/切干大根、きゅうり、わかめ、コーン缶 ツナ缶/キャベツ、人参、大根、玉葱、油揚げ、焼き海苔/薄力粉、卵、牛乳、動物性クリーム、いちご/ 牛乳
11	25	土	豚肉のオイスター丼	人参ともやしのナムル 大根の中華風スープ	カップケーキ 豆乳	米、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、しめじ、万能葱、オイスターソース/もやし、人参、きゅうり、ごま/ 鶏肉、大根、しめじ、えのき茸、長葱/ホットケーキミックス、豆乳、パイン缶/豆乳
13	27	月	春野菜ラーメン	竹輪の磯辺揚げ 蒸し鶏の和風サラダ	鮭わかめおにぎり ◇牛乳	中華麺、豚肉、アスパラガス、人参、たけのこ、青梗菜、もやし、菜の花、にんにく、生姜/ 焼き竹輪、薄力粉、青のり/キャベツ、人参、きゅうり、鶏肉、ごま/米、鮭フレーク、わかめ、ごま/牛乳
14	28	火	ご飯	高野豆腐と野菜の煮物 ◆ <u>山菜のマヨネーズ和え</u> 大根とわかめのみそ汁	★ <u>本格サモサ</u> 麦茶	米/鶏肉、高野豆腐、人参、大根、ゆ水煮、板こんにやく、さやいんげん、干し椎茸/もやし、人参 うど、ごごみ、スナップえんどう、ごま、マヨネーズ/大根、わかめ、玉葱、人参/薄力粉、鶏肉、玉葱 じゃが芋、人参、生姜、にんにく、カレー粉/麦茶
15	29	水	ご飯	新ごぼうと豚肉のきんぴら ひじきと野菜のサラダ ☆ヒカド	15日菜めしのおむすび 29日肉味噌おやき ◇牛乳	米/豚肉、ごぼう、さやいんげん、人参、ゆ水煮、大根、ウスターソース/ひじき、にんじん、きゅうり ツナ缶/ぶり、大根、人参、さつま芋、干し椎茸、長葱/米、しらす、かぶ菜、ごま(29日中力粉、豚肉 小松菜、高菜漬、人参)/牛乳
	30	木	◆ <u>納豆レタス</u> チャーハン	わかめの中華サラダ 大根と鶏肉の生姜スープ	ウィンナーパン ◇牛乳	米、納豆、豚肉、卵、レタス、玉葱、さやいんげん、生姜/わかめ、人参、もやし、木綿豆腐、きゅうり/ 鶏肉、大根、人参、じゃが芋、生姜/ウィンナー、コーン缶、ホットケーキミックス/牛乳
17	金	お楽しみ遠足		ふがし/お星さませんべい ◇牛乳	ふがし/お星さませんべい/牛乳	
	24	金	みかんご飯	春野菜の八宝菜 あちゃら漬 豆腐のすまし汁	◇◆ <u>パイナップルマフィン</u> ◇牛乳	米、鶏肉、人参、しめじ、油揚げ、アスパラガス、オレンジジュース/豚肉、たけのこ、人参、玉葱 キャベツ、アスパラガス、スナップえんどう、じゃが芋/かぶ、かぶ菜人参、きゅうり、みかん缶、昆布/ 豆腐、わかめ、玉葱、菜の花/薄力粉、卵、ヨーグルト、パイン缶、マーガリン、ベーキングパウダー/牛乳

代替え食(アレルギー等) 献立名に下線がしてあるものは除去対象の食品を使用します。
代替えもしくは除去の対応を行います。
◆=卵・卵を使用した食品使用 ◇=乳・乳を使用した食品使用 ●=種実類(ゴマ除く)



☆郷土『ヒカド』長崎県
★世界『サモサ』インド