

# 3月の献立表

2022年03月

日付	献立名	材料名 (○は午後おやつ材料)			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 火	三色丼 春雨と野菜の和ドレ和え 人参と油揚げのみそ汁 みかん缶	米、はるさめ、和風ドレッシング、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、大豆(ゆで)、米みそ(甘みそ)、油揚げ、カットわかめ	みかん缶、にんじん、ほうれんそう、にら	○フルーツクレープ ○牛乳(全園児)
02 水	ご飯 牛肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーポテト チーズ、牛乳(たんぼぼ～ゆり)	米、じゃがいも、○マカロニ、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、生揚げ、牛肉(もも・赤肉)、チーズ、○きな粉、牛乳	たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、にんじん、干しいたけ	○マカロニあべかわ ○牛乳(全園児)
03 木	散らし寿司 白身魚のあられ揚げ 菜の花の和えもの 花型人参のすまし汁	米、○ホットケーキ粉、○ホットケーキミックス、砂糖、小麦粉、油、焼ふ	○牛乳、すけとうだら、○調製豆乳、卵、凍り豆腐	○いちご、ほうれんそう、なばな、にんじん、○ほうれんそう、コーン缶、サラダ菜、○いちごジャム、低糖度、さやえんどう、しょうが、干しいたけ	○三色ホットケーキ ○牛乳(全園児)
04 金	白菜のクリームスパゲティ ピーマンと塩昆布の炒め物 ベイクドかぼちゃ パイン缶、牛乳(たんぼぼ～ゆり)	スパゲティ、油、コンソメ	○牛乳、豆乳、ベーコン、塩こんぶ、牛乳	パイン缶、たまねぎ、かぼちゃ、はくさい、にんじん、ピーマン、しめじ、こまつな、○ブルーベリージャム	○カナッペ (ブルーベリージャム) ○牛乳(全園児)
05 土	親子丼 チーズポテト みかん缶 牛乳(たんぼぼ～ゆり)	米、じゃがいも、砂糖	○牛乳、卵、鶏肉(もも皮なし)、チーズ、かまぼこ、牛乳	みかん缶、たまねぎ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ	○マーブルパウンド ○牛乳(全園児)
07 月	ラーメン ひじき入り炒り卵 ブロッコリー りんご、牛乳(たんぼぼ～ゆり)	ゆで中華めん、○小麦粉、○天かす、砂糖、コンソメ、○油	○牛乳、卵、豚肉(もも・赤肉)、○ツナ油漬缶、鶏ひき肉、ひじき、カットわかめ、○あおのり、牛乳	りんご、にんじん、たまねぎ、○キャベツ、コーン缶、ブロッコリー、○たまねぎ、もやし、にら	○お好み焼き ○牛乳(全園児)
08 火	ご飯 白身魚の甘酢あんかけ 小松菜のごま和え さつま芋のみそ汁	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、ごま(乾)	○牛乳、すけとうだら、米みそ(甘みそ)、凍り豆腐	こまつな、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、しいたけ、切り干しだいこん、しょうが	○デニッシュパン ○牛乳(全園児)
09 水	チーズパン ハンバーグ 春雨のサラダ バナナ、牛乳(全園児)	チーズパン、○米、じゃがいも、エッグケア、はるさめ	牛乳、合びきミンチ、ハム、木綿豆腐、○かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、トウモロコシ、サラダ菜、○コーン缶	○コーンとおかかのおむすび
10 木	ご飯 肉豆腐 もやしとピーマンの卵焼き 玉ねぎとわかめのみそ汁	米、砂糖、油	○牛乳、焼き豆腐、牛肉(もも・赤肉)、卵、さつま揚げ、米みそ(甘みそ)、カットわかめ	○りんご、たまねぎ、もやし、にんじん、しらたき、ピーマン、ねぎ、エリンギ、えのきたけ	○りんご ○牛乳(全園児)
11 金	チキンカレー 根菜のサラダ ブロッコリー、パインヨーグルト 牛乳(たんぼぼ～ゆり)	米、じゃがいも、カレーフレーク、砂糖、油、和風ドレッシング	○牛乳、鶏肉(もも皮なし)、ヨーグルト(無糖)、ちくわ、油揚げ、牛乳	パイン缶、たまねぎ、にんじん、れんこん、ごぼう、ブロッコリー、グリーンピース(冷凍)	○ピープ ○牛乳(全園児)
12 土	けんちんうどん かぼちゃのマヨ和え チーズ 牛乳(たんぼぼ～ゆり)	ゆでうどん、エッグケア、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、チーズ、油揚げ、牛乳	○バナナ、かぼちゃ、だいこん、にんじん、干しぶどう、葉ねぎ	○バナナ ○牛乳(全園児)
14 月	ご飯 さわらの照り焼き 豆腐のチャンプルー みかん缶、牛乳(たんぼぼ～ゆり)	○さつまいも、米、砂糖、油	○牛乳、さわら、木綿豆腐、鶏ひき肉、牛乳	みかん缶、たまねぎ、もやし、にんじん、にら、サニーレタス、しょうが	○焼き芋 ○牛乳(全園児)
15 火	ご飯 肉じゃが 白菜とりんごの酢の物 しめじのみそ汁	じゃがいも、米、○食パン、砂糖、油	○牛乳、牛肉(もも・赤肉)、○ベーコン、さつま揚げ、米みそ(甘みそ)、○チーズ	はくさい、たまねぎ、にんじん、しらたき、りんご、しめじ、○たまねぎ、○コーン缶、葉ねぎ、グリーンピース(冷凍)、○ピーマン	○ピザトースト ○牛乳(全園児)

♡ は、さくら組さんのリクエスト献立です。



五日市すみれこども園

日付	献立名	材料名 (○は午後おやつ材料)			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 水	ご飯(ゆかり) 鶏肉のみそマヨ焼き さつま芋のレモン煮、人参のごま和え いちご、豆腐のかきたま汁	米、さつまいも、○パイ生地、砂糖、エッグケア、○グラニュー糖、片栗粉、白ごま	○牛乳、鶏肉(胸皮なし)、木綿豆腐、卵、米みそ(甘みそ)	いちご、にんじん、こまつな、いんげん、葉ねぎ、サラダ菜、レモン果汁	○シュガーパイ ○牛乳(全園児)
17 木	カレーうどん ひじきの炒め煮 ブロッコリー、オレンジ 牛乳(たんぼぼ～ゆり)	ゆでうどん、○上新粉、○砂糖、油、砂糖、○油	○牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも・赤肉)、ちくわ、○きな粉、ひじき、油揚げ、牛乳	オレンジ・ネーブル、たまねぎ、にんじん、○かぼちゃ、ブロッコリー、葉ねぎ、ピーマン、しらたき	○かぼちゃもち ○牛乳(全園児)
18 金	食パン 鶏肉と野菜のトマト煮 ごぼうとハムのサラダ、バナナ 牛乳(全園児)	食パン、じゃがいも、砂糖、コンソメ、和風ドレッシング	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、ハム	バナナ、にんじん、たまねぎ、トウモロコシ、グリーンピース(冷凍)	○豆乳プリン ○おせんべい (以上児)
19 土	他人丼 ブロッコリーのソテー パイン缶 牛乳(たんぼぼ～ゆり)	米、砂糖、油	○牛乳、卵、牛肉(もも・赤肉)、かまぼこ、牛乳	パイン缶、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、しいたけ、葉ねぎ	○メロンパン ○牛乳(全園児)
22 火	わかめおむすび タンドリーチキン ポテトサラダ マカロニスープ	米、じゃがいも、エッグケア、マカロニ、油、コンソメ	鶏肉(もも皮なし)、ツナ油漬缶、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、炊き込みわかめ、○牛乳	○バナナ、○りんご、みかん缶、たまねぎ、いちご、パセリ、にんじん、サニーレタス	○フルーツポンチ ○牛乳 (たんぼぼ～ゆり)
23 水	肉みそごぼう丼 白菜と卵の酢の物 チーズ 大根の中華スープ	米、○ポップコーン、砂糖、○油、片栗粉、白ごま、ごま油	○牛乳、豚肉(もも・赤肉)、焼き豆腐、卵、チーズ、ちくわ、米みそ(甘みそ)、カットわかめ	はくさい、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、キャベツ、にら、しょうが、ねぎ	○ポップコーン ○クラッカー (0・1歳児) ○牛乳(全園児)
24 木	麦ご飯 さわらの塩こうじ焼き れんこんのきんぴら もやしのみそ汁	米、押麦、砂糖、油	○牛乳、さわら、米みそ(甘みそ)、油揚げ	れんこん、もやし、にんじん、しらたき、ピーマン、サラダ菜、干しいたけ	○たまごミルク のケーキ ○牛乳(全園児)
25 金	クロワッサン 鶏肉のピカタ 花野菜とベーコンの炒め物 茹でコーン、牛乳(たんぼぼ～ゆり)	クロワッサン、小麦粉、油、コンソメ	○牛乳、鶏肉(胸皮なし)、卵、ベーコン、牛乳	○バナナ、ブロッコリー、コーン缶、しめじ、カリフラワー、にんじん、たまねぎ、サニーレタス	○バナナ ○牛乳(全園児)
26 土	焼きうどん グリーンポテト みかん缶 牛乳(たんぼぼ～ゆり)	ゆでうどん、じゃがいも、油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、牛乳	みかん缶、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、パセリ	○かぼちゃマフィン ○牛乳(全園児)
28 月	ご飯 牛肉と春きゃべつのみそ炒め 大根のゆかり和え えのきとわかめのみそ汁	○さつまいも、米、砂糖、油	○牛乳、生揚げ、牛肉(もも・赤肉)、米みそ(甘みそ)、カットわかめ	春キャベツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、トウモロコシ、えのきたけ、いんげん、干しいたけ	○ふかし芋 ○牛乳(全園児)
29 火	味パン 白身魚のマーマレード照り焼き ほうれん草と卵のソテー かぼちゃ、牛乳(全園児)	味パン、○コーンフレーク、油、小麦粉、○砂糖、ごま油、砂糖	牛乳、すけとうだら、○ヨーグルト(無糖)、卵、○スキムミルク	○バナナ、ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、マーマレード、サラダ菜	○コーンフレーク ヨーグルト
30 水	きのこウインナーのスパゲッティ ベイクドじゃが チーズ コーンスープ	スパゲッティ、じゃがいも、○食パン、○エッグケア、油、コンソメ	○牛乳、豆乳、○ツナ油漬缶、チーズ、ウインナー、あおのり	たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、コーン缶、ブロッコリー、○たまねぎ、えのきたけ、しいたけ、エリンギ	○ツナサンド ○牛乳(全園児)
31 木	ご飯 鮭のバター醤油焼き さつま芋と刻み昆布の煮物 パイン缶、牛乳(たんぼぼ～ゆり)	米、さつまいも、バター、砂糖	○牛乳、さけ、さつま揚げ、刻みこんぶ、牛乳	パイン缶、にんじん、サニーレタス	○ガトーショコラ ○牛乳(全園児)

🍓 は、手作りおやつです。  
3歳未満児の朝のおやつは、お菓子です。  
3歳以上児の朝のおやつはありません。

🎁 は、お誕生日会です。

