

# 3月の献立表



| 日付  | 献立名  | 材料名 (◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)                                  |   |  | おやつ (◎は10時, ○は午後おやつ)                        |
|-----|--|--|---|--|---|
|     |  | 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金 | ご飯<br>トマト肉じゃが<br>大根とツナの中華和え<br>パイン缶<br>牛乳(たんぼぼ〜ゆり)         | じゃがいも、米、砂糖、<br>コンソメ、ごま油                                    | ○牛乳、牛ひき肉、ツ<br>ナ油漬缶、牛乳   | パイン缶、たまねぎ、だい<br>ごん、にんじん、トマト<br>ピューレ、トウモロコシ、えの<br>きたけ、いんげん    | ○ガトーショコラ<br>○牛乳(全園児)                        |
|     |  | 1・3・4歳 保育参加  |   |  |   |
| 02土 | 豚丼<br>かぼちゃの甘煮<br>みかん缶<br>牛乳(たんぼぼ〜ゆり)                       | 米、砂糖   | ○牛乳、豚肉(もも・赤<br>肉)、牛乳  | かぼちゃ、みかん缶、<br>たまねぎ、にんじん、し<br>らたき、しいたけ、葉ね<br>ぎ                | ○メロンパン<br>○牛乳(全園児)                          |
| 04月 | 白菜のクリームスパゲティ<br>千草焼き<br>チーズポテト<br>牛乳(たんぼぼ〜ゆり)              | スパゲティ、じゃが<br>いも、コンソメ、砂糖                                    | ○牛乳、豆乳、卵、鶏<br>ひき肉、ベーコン、<br>チーズ、牛乳   | ○バナナ、はくさい、<br>たまねぎ、にんじん、<br>ほうれんそう、しめじ、<br>干しいたけ             | ○バナナ<br>○牛乳(全園児)                            |
| 05火 | おむすび(ごましお)<br>鮭のみそマヨ焼き<br>キャベツと卵のサラダ<br>いちご<br>牛乳(たんぼぼ〜ゆり) | 米、○ホットケーキミ<br>ックス、エッグケア、○砂<br>糖、砂糖、○油                      | ○牛乳、さけ、○調製<br>豆乳、卵、米みそ(甘<br>みそ)、牛乳  | いちご、キャベツ、コー<br>ン缶、トウモロコシ(芽<br>え)、サラダ菜                        | ○ココアホットケーキ<br>○牛乳(全園児)                      |
| 06水 | ホットドッグ<br>ナゲット<br>アンパンマンポテト<br>コンソメスープ(大根)                 | アンパンマンポテト、<br>ロールパン、○マカロ<br>ニ、油、片栗粉、○砂<br>糖、コンソメ           | ○牛乳、鶏ひき肉、木<br>綿豆腐、ウインナー、<br>○きな粉  | たまねぎ、ブロッコ<br>リー、キャベツ、だいご<br>ん、にんじん、トウモロ<br>コシ(芽え)、しょうが       | ○マカロニあべかわ<br>○牛乳(全園児)                       |
| 07木 | ご飯<br>肉団子の甘酢あんかけ<br>ささみのサラダ<br>バナナ<br>牛乳(たんぼぼ〜ゆり)          | 米、○食パン、片栗<br>粉、油、砂糖  | ○牛乳、豚ひき肉、鶏<br>ささみ、鶏レバー、ひ<br>じき、牛乳   | バナナ、たまねぎ、に<br>んじん、レタス、きゅう<br>り、○いちごジャム、葉<br>ねぎ、しょうが          | ○ジャムサンド<br>○牛乳(全園児)                         |
| 08金 | ご飯<br>たらのカレーニエル<br>ほうれんそうの磯和え<br>豆腐のみそ汁                    | ○さつまいも、米、油、<br>小麦粉   | ○牛乳、すけとうだら、<br>木綿豆腐、米みそ(甘<br>みそ)、油揚げ、焼き<br>のり   | ほうれんそう、たまねぎ、<br>キャベツ、かぼちゃ、にん<br>じん、えのきたけ、葉ね<br>ぎ、サラダ菜        | ○焼き芋<br>○牛乳(全園児)                            |
| 09土 | みそラーメン<br>粉ふき芋<br>パイン缶<br>牛乳(たんぼぼ〜ゆり)                      | ゆで中華めん、じゃが<br>いも、砂糖  | ○牛乳、豚肉(もも・赤<br>肉)、米みそ(甘み<br>そ)、牛乳   | パイン缶、キャベツ、に<br>んじん、たまねぎ、<br>コーン缶、もやし、葉<br>ねぎ                 | ○スイートデニッシュ<br>○牛乳(全園児)                      |
| 11月 | ご飯<br>豚肉と野菜のみそ炒め<br>ひじきと生揚げの煮物<br>かき卵汁                     | 米、○小麦粉、○天か<br>す、砂糖、片栗粉、油                                   | ○牛乳、豚肉(もも・赤<br>肉)、生揚げ、卵、ツナ<br>油漬缶、米みそ(甘み<br>そ)、○ピザ用<br>チーズ、ひじき、○かつ<br>お節、カットわかめ、○あ<br>おのり | たまねぎ、キャベツ、にん<br>じん、○キャベツ、○たま<br>ねぎ、ピーマン、しら<br>たき、いんげん        | ○お好み焼き<br>○牛乳(全園児)                          |
| 12火 | 麦ご飯<br>さわらの南部焼き<br>キャベツとちくわの卵とじ<br>もやしとわかめの酢の物<br>牛乳(全園児)  | 米、押麦、砂糖、黒ご<br>ま、油、コンソメ、ごま<br>油                             | 牛乳、さわら、卵、ちく<br>わ、カットわかめ   | ○オレンジ・ネー<br>ブル、もやし、にんじん、<br>キャベツ、きゅうり、サ<br>ラダ菜、しょうが          | ○ネーブル                                       |
| 13水 | ご飯<br>すき焼き風煮<br>小松菜とハムのサラダ<br>りんご<br>牛乳(たんぼぼ〜ゆり)           | 米、○ポップコーン、<br>エッグケア、砂糖、○<br>油、油                            | ○牛乳、焼き豆腐、牛<br>肉(もも・赤肉)、ハム、<br>牛乳  | りんご、たまねぎ、こま<br>つな(ゆで)、にんじ<br>ん、はくさい、しら<br>たき、しめじ、葉ねぎ         | ○ポップコーン<br>○ミレービスケット<br>(0, 1歳)<br>○牛乳(全園児) |
| 14木 | 味パン<br>タンドリーチキン<br>ブロッコリーと<br>コーンのサラダ<br>ポトフ風スープ           | 味パン、じゃがいも、○<br>パイ生地、フレンチドレ<br>ッシング(乳化型)、油、コン<br>ソメ、○グラニュー糖 | ○牛乳、鶏肉(もも皮な<br>し)、ウインナー、ヨー<br>グルト(無糖)   | ブロッコリー、にんじ<br>ん、○りんご(缶詰)、<br>たまねぎ、コーン缶、<br>サラダ菜、パセリ          | ○アップルパイ<br>○牛乳(全園児)                         |
| 15金 | ご飯<br>たらの野菜あんかけ<br>ニラ卵もやし炒め<br>チーズ<br>牛乳(全園児)              | 米、○砂糖、砂糖、片<br>栗粉、ごま油、油                                     | 牛乳、すけとうだら、○<br>ヨーグルト(無糖)、卵、<br>チーズ、○スキムミルク  | ○パイン缶、もやし、はく<br>さい、にんじん、たま<br>ねぎ、ほうれんそう、に<br>ら、しいたけ、しょう<br>が | ○パインヨーグルト                                   |

| 日付  | 献立名  | 材料名 (◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)                                  |  |   | おやつ (◎は10時, ○は午後おやつ)         |
|-----|--|--|--|---|------------------------------|
|     |  | 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土 | 木の葉丼<br>さつま芋の甘煮<br>みかん缶<br>牛乳(たんぼぼ〜ゆり)                   | 米、さつまいも、砂糖   | ○牛乳、卵、かまぼ<br>こ、牛乳  | みかん缶、たまねぎ、<br>にんじん、しいたけ、<br>葉ねぎ   | ○米粉の<br>カップケーキ<br>○牛乳(全園児)   |
| 18月 | ご飯<br>鮭の照り焼き<br>バンサンスー<br>豚汁                             | 米、砂糖、はるさめ、<br>白ごま、ごま油                                      | ○牛乳、さけ、木綿豆<br>腐、錦糸卵、豚肉(も<br>も・赤肉)、ハム、米み<br>そ(甘みそ)                  | ○バナナ、にんじん、だ<br>いごん、たまねぎ、きゅう<br>り、ごぼう、葉ねぎ、しら<br>たき、サニーレタス、しょう<br>が       | ○バナナ<br>○牛乳(全園児)             |
| 19火 | 炊き込みごはん<br>ハンバーグ<br>ポテトサラダ<br>いちご<br>牛乳(たんぼぼ〜ゆり)         | 米、じゃがいも、○ホットケ<br>ーキミックス、エッグケア、○<br>油、パン粉、○砂糖               | ○牛乳、合びきミンチ、<br>木綿豆腐、鶏肉(もも皮な<br>し)、○絹ごし豆腐、ペー<br>コン、○調製豆乳、油揚<br>げ、牛乳 | たまねぎ、いちご、に<br>んじん、しめじ、きゅう<br>り、コーン缶、サラダ菜                                | ○豆腐ドーナツ<br>○牛乳(全園児)          |
|     |  | さくら組 リクエスト献立   |  |   |                              |
| 21木 | 大豆入りのカレーライス<br>切干大根のごま和え<br>バナナ<br>牛乳(たんぼぼ〜ゆり)           | 米、じゃがいも、砂糖、<br>○砂糖、白ごま、油、<br>カレールー                         | ○牛乳、牛肉(もも・赤<br>肉)、大豆(ゆで)、牛<br>乳                                    | バナナ、たまねぎ、に<br>んじん、きゅうり、切り<br>干しだいごん、グリーン<br>ピース(冷凍)                     | ○マシュマロサンド<br>○牛乳(全園児)        |
| 22金 | チーズパン<br>ポークチャップ<br>ブロッコリーとツナのソテー<br>白菜と卵のスープ            | チーズパン、○ホッ<br>トケーキミックス、砂糖、<br>コンソメ、油                        | ○牛乳、豚肉(もも・赤<br>肉)、○調製豆乳、卵、<br>ツナ油漬缶、○ハム                            | たまねぎ、ブロッコ<br>リー、にんじん、はくさい、ピー<br>マン、トウモロコシ(芽え)、<br>○コーン缶、赤ピーマ<br>ン、黄ピーマン | ○ハムとコーンの<br>蒸しパン<br>○牛乳(全園児) |
|     |  | 卒園式  |  |   |                              |
| 23土 | わかめうどん<br>青のりポテト<br>チーズ<br>牛乳(たんぼぼ〜ゆり)                   | ゆでうどん、じゃがい<br>も、砂糖   | ○牛乳、鶏むね肉、<br>チーズ、かまぼこ、油<br>揚げ、あおのり、牛<br>乳、カットわかめ                   | たまねぎ、にんじん、  | ○ピープ<br>○牛乳(全園児)             |
| 25月 | ご飯<br>さわらの竜田揚げ風<br>れんこんとレタスのサラダ<br>豆腐のすまし汁               | 米、片栗粉、油、砂糖   | ○牛乳、さわら、木綿<br>豆腐、ツナ油漬缶   | ○りんご、れんこん、レ<br>タス、えのきたけ、にん<br>じん、サニーレタス、葉<br>ねぎ、しょうが                    | ○りんご<br>○牛乳(全園児)             |
| 26火 | クロワッサン<br>チキンのクリームシチュー<br>ひじきのオムレツ<br>キウイフルーツ<br>牛乳(全園児) | クロワッサン、じゃがい<br>も、○米、シチューミ<br>ックスクリーム、砂糖、油                  | 牛乳、卵、鶏肉(もも皮<br>なし)、スキムミルク、○<br>チーズ、ひじき、○炊<br>き込みわかめ                | たまねぎ、キウイフ<br>ルーツ、にんじん、パ<br>セリ   | ○わかめチーズ<br>おむすび              |
| 27水 | 麦ご飯<br>豚肉と厚揚げの中華煮<br>大根のごま酢和え<br>春雨スープ                   | 米、○ホットケーキミ<br>ックス、押麦、砂糖、はるさ<br>め、片栗粉、コンソメ、白<br>ごま、○油、ごま油、油 | ○牛乳、生揚げ、豚肉<br>(もも・赤肉)、○調製豆<br>乳、ちくわ                                | たまねぎ、にんじん、だ<br>いごん、○バナナ、きゅう<br>り、○干しぶどう、ピーマ<br>ン、にら、干しいたけ、し<br>ょうが      | ○バナナマフィン<br>○牛乳(全園児)         |
| 28木 | ご飯<br>かれの煮付け<br>ほうれん草とベーコンのソテー<br>オレンジ<br>牛乳(たんぼぼ〜ゆり)    | 米、○食パン、じゃが<br>いも、○バター、砂<br>糖、○砂糖、○黒ご<br>ま、油                | ○牛乳、かれい、ペー<br>コン、○きな粉、牛乳   | オレンジ・ネーブル、<br>ほうれん草、にんじ<br>ん、サラダ菜、しょう<br>が                              | ○ごまきなトースト<br>○牛乳(全園児)        |
| 29金 | 焼きそば<br>ツナサラダ<br>れんこんチップ<br>フルーツゼリー<br>牛乳(たんぼぼ〜ゆり)       | ゆで中華めん、○コッ<br>ペパン、○油、○グラ<br>ニュー糖、油、○砂糖                     | ○牛乳、豚肉(ばら)、<br>ツナ水煮缶、牛乳  | れんこん、レタス、たま<br>ねぎ、キャベツ、にんじ<br>ん、もやし、トウモロ<br>コシ(芽え)、きゅうり、ピー<br>マン        | ○揚げパン<br>○牛乳(全園児)            |
| 30土 | 親子丼<br>チーズポテト<br>パイン缶<br>牛乳(たんぼぼ〜ゆり)                     | 米、じゃがいも、砂糖   | ○牛乳、卵、鶏肉(もも<br>皮なし)、チーズ、かま<br>ぼこ、牛乳                                | パイン缶、たまねぎ、<br>にんじん、しいたけ、<br>葉ねぎ   | ○いちごスティック<br>ケーキ<br>○牛乳(全園児) |

は手作りおやつです。 はお誕生日会です。  
は、ひまわり組とさくら組はすみれわくわくランチの日です。  
3歳未満児の朝のおやつはお菓子です。3歳以上の朝のおやつはありません。