



3月の献立表



みどりの保育園(一般)

2021年03月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			穀と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01月	煮干し	ごはん みそ汁(もやし・にんじん) 肉豆腐 さつまいものバター焼き フルーツ	焼きそばめん(乳・卵なし)、胚芽米、さつまいも、油、きび砂糖	牛乳、豚肉、木綿豆腐、みそ、バター	りんご、しちたき、たまねぎ、にんじん、キャベツ、大豆もやし、ねぎ、にんじん、ピーマン、こんぶ、あおのり	牛乳 焼きそば こんぶ
02火	粉ふき芋	ほうとうどん 金時豆の甘煮 酢の物(わかめ・かに・きゅうり) フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし)、米、きび砂糖、ごま油	豚肉、金時豆(乾)、かに水煮缶、油揚げ、ハム(乳含む)、みそ、煮干し	りんご、きゅうり、日本おぼろ、にんじん、しめじ、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、コーン缶、万能ねぎ、干しいたけ、わかめ(乾)	お茶 ハムチャーハン 煮干し
03水	大根 ひな祭りメニュー	ひなちらし すまし汁(はんぺん・菜花) さわらの塩焼き かぼちゃの煮物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、白玉粉、きび砂糖、油、片栗粉	さわら、卵、あずき(乾)、はんぺん(乳・卵なし)	かぼちゃ、いちご、にんじん、なばな、れんこん、さやえんどう、干しいたけ、こんぶ、かんぴょう(乾)、焼きのり	お茶 桜もち 人参スティック(しょうゆ)
04木	野外保育	食パン 白菜のスープ ひき肉とじゃが芋のチーズ焼き かぶとハムのサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、じゃがいも、油、パン粉、ごま、きび砂糖	豚ひき肉、チーズ、ハム(乳含む)、かつお節	いちご、かぶ、にんじん、たまねぎ、はくさい、ごぼう、しめじ、コーン缶、焼きのり	お茶 おかかおにぎり ごぼうスティック
05金	胡瓜 スティック	ご飯 かき玉汁(卵・万ネギ) かじきの梅肉焼き 大根と厚揚げの煮物 フルーツ	胚芽米、さつまいも、きび砂糖、片栗粉、黒ごま	かじき、生揚げ、木綿豆腐、卵、みそ	りんご、だいいん、にんじん、万能ねぎ、ごまつな、うめ干し、ねぎ	お茶 さつまいものご飯 みそ汁(豆腐・小松菜)
06土	こんぶ	すき焼き丼 みそ汁(じゃが芋・玉葱) いちご	胚芽米、生うどん(乳・卵なし)、じゃがいも、油、きび砂糖	豚肉、焼き豆腐、油揚げ、みそ、煮干し	いちご、たまねぎ、にんじん、しちたき、ごまつな、ほうれんそう、ねぎ、わかめ(乾)	お茶 きつねうどん 煮干し
08月	煮干し	ご飯 みそ汁(大根・わかめ) 鶏のつくね照り焼き 高野豆腐と野菜の含め煮 フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、片栗粉、米、きび砂糖、グラニュー糖、油	牛乳、鶏ひき肉、ちくわ(乳・卵なし)、卵、豆みそ、凍り豆腐、バター	いよかん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいいん、板こんにやく、ごぼう、わかめ(乾)、いんげん	牛乳 シナモントースト 胡瓜スティック(塩)
09火	ゆで かぼちゃ	ご飯 みそ汁(玉葱・えのき) 鱈の竜田揚げ ほうれん草のごま和え フルーツ	胚芽米、油、片栗粉、ごま、きび砂糖	さば、みそ、油揚げ	りんご、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、えのきたけ、しょうが、かぶ、ゆかり	お茶 いなり寿司 かぶのゆかり和え
10水	ごぼう スティック	カレーライス 福神漬け お豆腐サラダ フルーツ	胚芽米、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、油、きび砂糖、はちみつ、ごま油、ごま	ヨーグルト(無糖)、鶏がらスープ、豚肉(膾ロース・脂身付)、木綿豆腐、豆乳	いよかん、たまねぎ、みかん缶、トマト、にんじん、きゅうり、福神漬、しめじ、コーン缶、にんにく、しょうが	お茶 フルーツヨーグルト ふかし芋
11木	人参 スティック	ご飯 キャベツとベーコンのスープ 鮭のムニエル ほうれん草としめじのソテー フルーツ	胚芽米、小麦粉	ペにさけ、ベーコン(乳含む)、バター	オレンジ、ネーブル、ほうれんそう、キャベツ、しめじ	お茶 おにぎり(炊き出し) 乾パン
12金	ゆで さつまい	ご飯 みそ汁(えのき・キャベツ) スコッチエッグ お豆のサラダ いちご	胚芽米、ほうれん草パン(乳・卵なし)、パン粉、油、きび砂糖、小麦粉	豚ひき肉、ゆで卵、クリームチーズ、生クリーム、卵、ハム(乳含む)、牛乳、みそ、大豆(ゆで)、いんげんまめ(ゆで)、牛乳・バター	いちご、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、えだまめ(冷凍)、レモン果汁、かぼちゃ	(幼児) 牛乳・チーズケーキ ほうれん草のパン(乳乳) お茶・ほうれん草パン かぼちゃのスープ
13土	こんぶ	あんかけうどん 里芋の煮物 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、米、蒸し切干しいも、さといも、片栗粉、油、ごま油、きび砂糖	豚肉、しらす干し	いちご、はくさい、にんじん、たまねぎ、ピーマン、いんげん、干しいたけ	お茶 しらすチャーハン 干し芋

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー558kcal・たんぱく質20.8g・脂質16.8g)

- 4日(木) 野外保育になります。(あか・さいろ・みどり組はお弁当の用意をお願いします。さくら・もも・きみどり組は給食があります。)
- 8日(月) きみどり組はお別れ遠足になります。お弁当の用意をお願いします。
- 11日(木) 軽食は炊き出し訓練のためおにぎりを作ります。
- 18日(木) きみどり組のリクエストメニューになります。





献立表



2021年03月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			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	
15月	煮干し	ごはん みそ汁(もやし・にんじん) 肉豆腐 さつまいものバター焼き フルーツ	焼きそばめん(乳・卵なし)、胚芽米、さつまいも、油、きび砂糖	牛乳、豚肉、木綿豆腐、みそ、バター	りんご、しらす、たまねぎ、にんじん、キャベツ、大豆もやし、ねぎ、にんじん、ピーマン、こんぶ、あおのり	牛乳 焼きそば こんぶ
16火	粉ふき芋	ほうとうどん 金時豆の甘煮 酢の物(わかめ・かに・きゅうり) フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし)、米、きび砂糖、ごま油	豚肉、金時豆(乾)、かに水煮缶、油揚げ、ハム(乳含む)、みそ、煮干し	りんご、きゅうり、日本おぼろや、ドレッシング、しめじ、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、コーン缶、万能ねぎ、干しいたけ、わかめ(乾)	お茶 ハムチャーハン 煮干し
17水	大根スティック	ご飯 すまし汁(はんぺん・菜花) さわらの塩焼き かぼちゃの煮物 フルーツ	胚芽米、もち米、きび砂糖	さわら、あずき(乾)、はんぺん(乳・卵なし)、きな粉	かぼちゃ、いちご、ごぼう、なばな	お茶 二色ぼたもち ごぼうスティック
18木 リクエストメニュー	ブロッコリー ごま和え	スパゲティミートソース コーンスープ ポテトサラダ いちご	じゃがいも、小麦粉、油、きび砂糖、マヨネーズ(乳・卵なし)、小麦粉、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、卵、おから、バター、スキムミルク、粉チーズ、バター	りんご、いちご、たまねぎ、ホールトマト缶詰、クリームコーン缶、にんじん、きゅうり、コーン缶、にんにく、パセリ	牛乳 おからドーナツ りんご
19金	胡瓜スティック	ご飯 かき玉汁(卵・万ネギ) かじきの梅肉焼き 大根と厚揚げの煮物 フルーツ	胚芽米、さつまいも、きび砂糖、片栗粉、黒ごま	かじき、生揚げ、木綿豆腐、卵、みそ	りんご、だいこん、にんじん、万能ねぎ、ごまつな、うめ干し、ねぎ	お茶 さつま芋のご飯 みそ汁 (豆腐・小松菜)
22月	煮干し	ご飯 みそ汁(大根・わかめ) 鶏のつくね照り焼き 高野豆腐と野菜の含め煮 フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、片栗粉、米、きび砂糖、グラニュー糖、油	牛乳、鶏ひき肉、ちくわ(乳・卵なし)、卵、豆みそ、凍り豆腐、バター	いよかん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん、板こんにゃく、ごぼう、わかめ(乾)、いんげん	牛乳 シナモン toast 胡瓜スティック(塩)
23火	ゆでかぼちゃ	ご飯 みそ汁(玉葱・えのき) 鯖の竜田揚げ ほうれん草のごま和え フルーツ	胚芽米、油、片栗粉、ごま、きび砂糖	さば、みそ、油揚げ	りんご、ほうれん草、もやし、たまねぎ、えのきたけ、しょうが、かぶ、ゆかり	お茶 いなり寿司 かぶのゆかり和え
24水	ごぼうスティック	カレーライス 福神漬け お豆腐サラダ フルーツ	胚芽米、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、油、きび砂糖、はちみつ、ごま油、ごま	ヨーグルト(無糖)、鶏がらスープ、豚肉、木綿豆腐、豆乳	いよかん、たまねぎ、みかん缶、トマト、にんじん、きゅうり、福神漬、しめじ、コーン缶、にんにく、しょうが	お茶 フルーツヨーグルト ふかし芋
25木	人参スティック	ご飯 キャベツとベーコンのスープ 鮭のムニエル ほうれん草としめじのソテー フルーツ	胚芽米、小麦粉	べにさけ、ベーコン(乳含む)、チーズ、煮干し、バター	オレンジ・ネーブル、ほうれん草、キャベツ、しめじ、塩こんぶ、焼きのり	お茶 チーズと塩昆布のおにぎり 煮干し
26金	ゆでさつま芋	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 豚肉のスタミナ焼き マカロニサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、じゃがいも、マカロニ、きび砂糖、米、マヨネーズ(乳・卵なし)、油、ごま油	豚肉、牛乳、豆乳、みそ	デコボン、たまねぎ、だいこん、キャベツ、りんご、にんじん、きゅうり、にら、にんにく	牛乳 りんご蒸しパン 大根スティック (しょう油)
27土 卒園式	こんぶ	卒園式のためお弁当	米、蒸し切干しいも、ごま油	しらす干し	たまねぎ、にんじん、ピーマン	お茶 しらすチャーハン 干し芋
29月	煮干し	ご飯 豆腐みそ汁(なめこ) ほきのフライタルソース フレッシュサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、マヨネーズ(乳・卵なし)、パン粉、油、ごま油、片栗粉、きび砂糖	牛乳、ほき、木綿豆腐、焼き豚(乳・卵なし)、卵、みそ、バター、牛乳	りんご、キャベツ、きゅうり、みかん缶、なめこ、たけのこ、ねぎ、糸みつば、たまねぎ、干しいたけ	牛乳 肉まん 中華きゅうり
30火	大根スティック	食パン 白菜のスープ ひき肉とじゃが芋のチーズ焼き かぶとハムのサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、じゃがいも、油、パン粉、ごま、きび砂糖	豚ひき肉、チーズ、ハム(乳含む)、かつお節	いちご、かぶ、にんじん、たまねぎ、はくさい、ごぼう、しめじ、コーン缶、焼きのり	お茶 おかかおにぎり ごぼうスティック
31水	干し芋	ハンバーグ 小松菜と切干大根のナムル フルーツ	胚芽米、片栗粉、小麦粉、黒砂糖、きび砂糖、ごま、ごま油、はちみつ	牛乳、鶏がらスープ、豚肉、バター、きな粉、しらす干し	デコボン、ごまつな、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース(冷凍)、切り干しだいこん、しょうが、にんにく	お茶 ミルクずもち 人参スティック (しょうゆ)

3月の果物はいよかん・ぼんかん・デコボン・はるみオレンジ・いちご等です。

