

3月 献立表

2024年 3月



宮ヶ迫保育園

日付	献立名		食材名				
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 金	エビボール スティックきゅうり 豚汁 パイン缶	○牛乳 ◎ひなあられ ◎カルピス	☆むきえび、☆しらす干し、☆卵、☆豚ばら肉、☆油揚げ、☆牛乳	☆キャベツ、☆にんじん、☆コーン缶、☆葉ねぎ、☆あおのり、☆きゅうり、☆だいこん、☆ごぼう、☆パインアップル缶	☆薄力粉、☆サラダ油、☆さつまいも、☆しらたき	☆食塩、☆ウスターソース、☆お好み焼きソース、☆麦みそ、☆ひなあられ、☆カルピス	
2 土	きつねうどん さつま芋のレモン煮 みかん缶	○牛乳 ◎牛乳 ◎お菓子	☆油揚げ、☆卵、☆かまぼこ、☆牛乳	☆葉ねぎ、☆乾燥わかめ、☆レモン、☆みかん缶	☆うどん、☆上白糖、☆さつまいも	☆本みりん、☆しょうゆ、☆あごだし、☆水、☆食塩、☆お菓子	
4 月	春キャベツのシチュー 小松菜のミモザ和え りんご	○牛乳 ◎きになる野菜 ◎お菓子	☆ベーコン、☆牛乳、☆卵	☆たまねぎ、☆キャベツ、☆にんじん、☆ごまつな、☆りんご	☆じゃがいも、☆サラダ油、☆上白糖	☆シチューミックスクリーム、☆水、☆穀物酢、☆食塩、☆しょうゆ、☆きになる野菜、☆白ぶどう&ほうれん草、☆お菓子	
5 火	魚の焼き漬け マッシュポテト 和風サラダ オレンジ	○牛乳 ◎牛乳 ◎お菓子	☆さば、☆だい(乳児)、☆牛乳、☆かにかま	☆にんじん、☆レタス、☆きゅうり、☆コーン缶、☆乾燥わかめ、☆ネーブルオレンジ	☆上白糖、☆じゃがいも、☆有塩バター、☆いりごま	☆おろししょうが、☆しょうゆ、☆穀物酢、☆食塩、☆白こしょう、☆本みりん、☆お菓子	
6 水	お好み焼き みそ汁 パイン缶	○牛乳 ◎牛乳 ◎ドーナツ	☆豚ばら肉、☆卵、☆木綿豆腐、☆油揚げ、☆かたくちいわし、☆牛乳	☆キャベツ、☆細もやし、☆にんじん、☆葉ねぎ、☆あおのり、☆たまねぎ、☆乾燥わかめ、☆パインアップル缶	☆お好み焼き粉、☆サラダ油	☆お好み焼きソース、☆ウスターソース、☆麦みそ、☆かた揚げリングドーナツ	
7 木	麻婆豆腐 ポテトサラダ みかん缶	○牛乳 ◎牛乳 ◎お菓子	☆木綿豆腐、☆豚ひき肉、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆えのきだけ、☆にら、☆干ししいたけ、☆きゅうり、☆みかん缶	☆上白糖、☆ごま油、☆かたくり粉、☆じゃがいも、☆マヨネーズ	☆しょうゆ、☆みそ、☆鶏がらだし、☆白こしょう、☆お菓子	
8 金	鶏の照り焼き レタス ほうれん草のおかか和え バナナ	○牛乳 ◎牛乳 ◎チーズ ◎お菓子	☆鶏もも肉、☆花かつお、☆牛乳、☆スライスチーズ	☆レタス、☆ほうれんそう、☆にんじん、☆バナナ	☆上白糖、☆サラダ油	☆おろししょうが、☆おろしにんにく、☆しょうゆ、☆料理酒、☆お菓子	
9 土	鶏肉と厚揚げの煮物 もやしのナムル みかん缶	○牛乳 ◎牛乳 ◎お菓子	☆厚揚げ、☆鶏もも肉、☆卵、☆牛乳	☆れんこん、☆にんじん、☆太もやし、☆きゅうり、☆みかん缶	☆しらたき、☆サラダ油、☆上白糖、☆ごま油	☆しょうゆ、☆本みりん、☆穀物酢、☆お菓子	
11 月	ポテトグラタン 小松菜のごま和え バナナ	○牛乳 ◎お菓子 ◎ミルージュ	☆ベーコン、☆卵、☆牛乳、☆ピザ用チーズ、☆ちくわ	☆たまねぎ、☆にんじん、☆コーン缶、☆マッシュルーム、☆ごまつな、☆バナナ	☆じゃがいも、☆有塩バター、☆薄力粉、☆パン粉、☆すりごま、☆上白糖	☆コンソメ、☆食塩、☆白こしょう、☆しょうゆ、☆お菓子、☆ミルージュ	
12 火	かき揚げ トマト 酢の物 パイン缶	○牛乳 ◎牛乳 ◎ビーブ	☆むきえび、☆卵、☆ツナ缶、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆ピーマン、☆トマト、☆きゅうり、☆だいこん、☆パインアップル缶	☆さつまいも、☆薄力粉、☆コーンスターチ、☆サラダ油、☆上白糖	☆食塩、☆穀物酢、☆しょうゆ、☆ビーブ	
13 水	洋風肉じゃが 白菜の和え物 りんご	○牛乳 ◎牛乳 ◎蒸しプリン	☆牛もも肉、☆かまぼこ、☆牛乳、☆卵	☆たまねぎ、☆にんじん、☆グリーンピース、☆はくさい、☆りんご	☆じゃがいも、☆サラダ油、☆上白糖、☆グラニュー糖	☆料理酒、☆トマトケチャップ、☆しょうゆ、☆カレー粉	
14 木	白身魚の甘酢あん トマト 豆乳スープ みかん缶	○牛乳 ◎牛乳 ◎お菓子	☆だい、☆豆乳、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆ピーマン、☆トマト、☆キャベツ、☆葉ねぎ、☆みかん缶	☆かたくり粉、☆サラダ油、☆上白糖、☆はるさめ	☆塩こしょう、☆鶏がらだし、☆水、☆しょうゆ、☆穀物酢、☆麦みそ、☆お菓子	
15 金	煮込みハンバーグ 蒸しブロッコリー マカロニサラダ オレンジ	○牛乳 ◎ヨーグルト ◎お茶	☆牛豚ひき肉、☆木綿豆腐、☆卵、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆ブロッコリー、☆きゅうり、☆ネーブルオレンジ	☆パン粉、☆サラダ油、☆上白糖、☆マカロニ	☆塩こしょう、☆トマトケチャップ、☆ウスターソース、☆本みりん、☆水、☆穀物酢、☆ヨーグルト、☆麦茶	

16 土	きつねうどん さつまいものレモン煮 みかん缶	○牛乳 ◎牛乳 ◎お菓子	☆油揚げ、☆卵、☆かまぼこ、 ☆牛乳	☆葉ねぎ、☆乾燥わかめ、☆レ モン、☆みかん缶	☆うどん、☆上白糖、☆さつま いも	☆本みりん、☆しょう ゆ、☆あごだし、☆水、 ☆食塩、☆お菓子
18 月	春キャベツのシチュー 小松菜のミモザ和え りんご	○牛乳 ◎きになる野菜 ◎お菓子	☆ベーコン、☆牛乳、☆卵	☆たまねぎ、☆キャベツ、☆に んじん、☆こまつな、☆りんご	☆じゃがいも、☆サラダ油、☆ 上白糖	☆シチューミックスク リーム、☆水、☆穀物 酢、☆食塩、☆しょう ゆ、きになる野菜、☆白 ごぼう、☆ほうれん草、☆お 菓子
19 火	魚の焼き漬け マッシュポテト 和風サラダ オレンジ	○牛乳 ◎牛乳 ◎お菓子	☆さば、☆だい(乳児)、☆牛 乳、☆かにかま	☆にんじん、☆レタス、☆きゅ うり、☆コーン缶、☆乾燥わか め、☆ネーブルオレンジ	☆上白糖、☆じゃがいも、☆有 塩バター、☆いりごま	☆おろししょうが、☆ しょうゆ、☆穀物酢、☆ 食塩、☆白ごしょう、☆ 本みりん、☆お菓子
21 木	洋風寿司 チキンカツ フライドポテト 蒸しブロックリー 和風サラダ パイ缶	○牛乳 ◎牛乳 ◎お菓子	☆さげフレーク、☆卵、☆桜で んぷ、☆鶏もも肉、☆ツナ缶、 ☆牛乳	☆きゅうり、☆にんじん、☆ブ ロックリー、☆レタス、☆乾燥 わかめ、☆パイナップル缶	☆うるち米、☆上白糖、☆いの ごま、☆薄力粉、☆パン粉、☆ サラダ油、☆フライドポテト	☆昆布だし、☆料理酒、 ☆穀物酢、☆食塩、☆白 ごしょう、☆お好み焼き ソース、☆しょうゆ、☆ 本みりん、☆お菓子
22 金	鶏の照り焼き レタス ほうれん草のおかか和え バナナ	○牛乳 ◎牛乳 ◎チーズ ◎お菓子	☆鶏もも肉、☆花かつお、☆牛 乳、☆スライスチーズ	☆レタス、☆ほうれん草、☆ にんじん、☆バナナ	☆上白糖、☆サラダ油	☆おろししょうが、☆お ろしにんにく、☆しょう ゆ、☆料理酒、☆お菓子
23 土	鶏肉と厚揚げの煮物 もやしのナムル みかん缶	○牛乳 ◎牛乳 ◎お菓子	☆厚揚げ、☆鶏もも肉、☆卵、 ☆牛乳	☆れんこん、☆にんじん、☆太 もやし、☆きゅうり、☆みかん 缶	☆しらたき、☆サラダ油、☆上 白糖、☆ごま油	☆しょうゆ、☆本みり ん、☆穀物酢、☆お菓子
25 月	ポテトグラタン 小松菜のごま和え バナナ	○牛乳 ◎お菓子 ◎ミルージュ	☆ベーコン、☆卵、☆牛乳、☆ ピザ用チーズ、☆ちくわ	☆たまねぎ、☆にんじん、☆ コーン缶、☆マッシュルーム、 ☆こまつな、☆バナナ	☆じゃがいも、☆有塩バター、 ☆薄力粉、☆パン粉、☆すりご ま、☆上白糖	☆コンソメ、☆食塩、☆ 白ごしょう、☆しょう ゆ、☆お菓子、☆ミルー ジュ
26 火	かき揚げ トマト 酢の物 パイ缶	○牛乳 ◎牛乳 ◎ビーフ	☆むきえび、☆卵、☆ツナ缶、 ☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆ ピーマン、☆トマト、☆きゅう り、☆だいこん、☆パイナップ ル缶	☆さつまいも、☆薄力粉、☆ コーンスターチ、☆サラダ油、 ☆上白糖	☆食塩、☆穀物酢、☆ しょうゆ、☆ビーフ
27 水	洋風肉じゃが 白菜の和え物 りんご	○牛乳 ◎牛乳 ◎チーズ ◎お菓子	☆牛もも肉、☆かまぼこ、☆牛 乳、☆スライスチーズ	☆たまねぎ、☆にんじん、☆グ リンピース、☆はくさい、☆り んご	☆じゃがいも、☆サラダ油、☆ 上白糖	☆料理酒、☆トマトケ チャップ、☆しょうゆ、 ☆カレー粉、☆お菓子
28 木	麻婆豆腐 ポテトサラダ バナナ	○牛乳 ◎牛乳 ◎お菓子	☆木綿豆腐、☆豚ひき肉、☆牛 乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆え のきだけ、☆にら、☆干しい たけ、☆きゅうり、☆バナナ	☆上白糖、☆ごま油、☆かたく り粉、☆じゃがいも、☆マヨ ネーズ	☆しょうゆ、☆みそ、 ☆鶏がらだし、☆白こ しょう、☆お菓子
29 金	煮込みハンバーグ 蒸しブロックリー マカロニサラダ オレンジ	○牛乳 ◎ヨーグルト ◎お茶	☆牛豚ひき肉、☆木綿豆腐、☆ 卵、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆ブ ロックリー、☆きゅうり、☆ ネーブルオレンジ	☆パン粉、☆サラダ油、☆上白 糖、☆マカロニ	☆塩ごしょう、☆トマト ケチャップ、☆ウスター ソース、☆本みりん、☆ 水、☆穀物酢、☆ヨーグ ルト、☆麦茶
30 土	きつねうどん さつまいものレモン煮 みかん缶	○牛乳 ◎牛乳 ◎お菓子	☆油揚げ、☆卵、☆かまぼこ、 ☆牛乳	☆葉ねぎ、☆乾燥わかめ、☆レ モン、☆みかん缶	☆うどん、☆上白糖、☆さつま いも	☆本みりん、☆しょう ゆ、☆あごだし、☆水、 ☆食塩、☆お菓子



4日(月)と日(月)は「春キャベツのシチュー」です。箸とスプーンを持たせてください。(幼児クラス)



21日(木)はお誕生会です。主食はいりません。箸は持たせてください。(幼児クラス)

献立・食材が変更になる場合があります。

