

# 3月 献立表



敬親かものがた保育園

| 日曜  | うめ組・もも組・ゆり組のおやつ | 献立名  | 主要材料   | 3時のおやつ             |
|-----|-----------------|--|--|--------------------|
| 1金  | 牛乳<br>菓子        | てまり寿司 とり天<br>菜の花和え オレンジ チーズ                                  | 鮭 干し椎茸 れんこん いんげん ごま 卵 人参<br>えび 鶏肉 菜の花 キャベツ 切干大根 コーン    | ジュース<br>三色ゼリー      |
| 2土  | 牛乳<br>菓子        | スパゲティーナポリタン<br>しめじのスープ ミニゼリー                                 | スパゲティー ハム 玉ねぎ 人参 ピーマン<br>しめじ チンゲン菜 切干大根                | 牛乳<br>チヂミ          |
| 4月  | 牛乳<br>菓子        | ご飯 豚肉のしょうが焼き<br>そうめん汁 バナナ                                    | 豚肉 人参 玉ねぎ しめじ 切干大根<br>小松菜 コーン そうめん ちくわ わかめ             | ミルク<br>野菜チップス      |
| 5火  | 牛乳<br>菓子        | ご飯 さわらの西京焼き<br>金平ごぼう 豆腐の澄まし汁 プリン                             | さわら ごぼう 人参 いんげん<br>こんにゃく 豆腐 玉ねぎ ねぎ                     | ミルク<br>きな粉ミルクラスク   |
| 6水  | 牛乳<br>菓子        | ご飯 チキン南蛮<br>おかか和え えんどうのみそ汁 いちご                               | 鶏肉 キャベツ 人参 切干大根 もやし ちくわ<br>油揚げ さやえんどう ごぼう わかめ          | ミルク<br>ちんすこう       |
| 7木  | 牛乳<br>菓子        | レーズンパン たらのパン粉焼き<br>アスパラサラダ スープ オレンジ 牛乳(きく組～)                 | たら キャベツ アスパラガス 人参 切干大根<br>ハム 豚挽肉 じゃが芋 玉ねぎ グリンピース       | お茶<br>みそ焼きおにぎり     |
| 8金  | 牛乳<br>菓子        | カレーライス アンパンマンポテト<br>海藻サラダ ゼリー                                | 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 セロリ 大豆<br>グリンピース 春雨 わかめ キャベツ いんげん       | ミルク<br>クリームブッセ     |
| 9土  | 牛乳<br>菓子        | 豚肉の柳川風井<br>えのき茸のみそ汁 パイン                                      | 豚肉 ごぼう 玉ねぎ 人参 しらたき<br>干し椎茸 ねぎ 卵 えのき茸 わかめ               | 牛乳<br>じゃが芋のチーズ焼き   |
| 11月 | 牛乳<br>菓子        | <b>お別れ会</b><br>(おにぎり、ジャムサンド、鶏肉のから揚げ、鮭のさっぱり焼き、ポテトサラダ、スープ、ゼリー) |  | ミルク<br>バナナマドレーヌ    |
| 12火 | 牛乳<br>菓子        | ロールパン 豚肉のアップルソース<br>ブロッコリーのサラダ ころころスープ ヤクルト                  | 豚肉 りんご キャベツ ブロッコリー 人参 コーン<br>切干大根 じゃが芋 玉ねぎ しめじ グリンピース  | ミルク<br>お好み焼き       |
| 13水 | 牛乳<br>いちご       | ご飯 すき焼き風煮物<br>麩のみそ汁 バナナ                                      | 牛肉 豆腐 白菜 玉ねぎ 人参 えのき茸<br>ごぼう しらたき ねぎ 麩 キャベツ 小松菜         | ミルク<br>サーターアンダギー   |
| 14木 | 牛乳<br>菓子        | ご飯 鮭の塩焼き<br>ひじき煮 もやしの澄まし汁 デコポン                               | 鮭 ひじきこんにゃく いんげん 干し椎茸<br>油揚げ もやし 切干大根 小松菜               | ミルク<br>じゃこトースト     |
| 15金 | 牛乳<br>菓子        | ご飯 キャベツ入りメンチカツ<br>かみかみ和え 舞茸のみそ汁 いちご                          | 豚挽肉 キャベツ 玉ねぎ 卵 大根 きゅうり<br>人参 さきいか 舞茸 油揚げ わかめ ねぎ        | ミルク<br>チーズケーキ      |
| 16土 | 牛乳<br>菓子        | ビビンバ<br>ワンタンスープ チーズ  | 合挽肉 キャベツ 小松菜 人参 もやし<br>うずら卵 ワンタン 玉ねぎ ねぎ                | お茶<br>フルーチェ・ウエハース  |
| 18月 | 牛乳<br>バナナ       | ご飯 ハンバーグ<br>ごぼうサラダ ベーコンスープ バナナ                               | 合挽肉 玉ねぎ 人参 セロリ 豆腐 卵 ごぼう<br>ハム コーン 切干大根 ベーコン しめじ 小松菜    | お茶<br>ひじきと桜えびのせんべい |
| 19火 | 牛乳<br>菓子        | ご飯 タンドリーチキン<br>ツナサラダ 大豆スープ パイン                               | 鶏肉 キャベツ アスパラガス 人参 切干大根<br>ツナ 大豆 玉ねぎ かぼちゃ いんげん          | ミルク<br>豆乳フレンチトースト  |
| 20水 | 牛乳<br>菓子        | ご飯 さばの味噌煮<br>白菜ののり和え じゃが芋の澄まし汁 オレンジ                          | さば(鮭) 白菜 ほうれん草 切干大根<br>人参 じゃが芋 しめじ 玉ねぎ ねぎ              | お茶<br>ぼたもち         |
| 22金 | 牛乳<br>菓子        | ご飯 チンジャオロース<br>中華スープ ヨーグルト                                   | 牛肉 ピーマン 玉ねぎ 人参 もやし 切干大根<br>豆腐 チンゲン菜 えのき茸 ごま            | ミルク<br>ベルギーワッフル    |
| 23土 | お茶<br>菓子        | チキンライス 豚かつ<br>みかんサラダ いちご ゼリー                                 | 鶏肉 玉ねぎ しめじ 人参 コーン グリンピース<br>豚肉 卵 キャベツ アスパラガス 切干大根 みかん  | お茶<br>お菓子          |
| 25月 | 牛乳<br>菓子        | ご飯 さわらの煮付け<br>大根の酢の物 きんぴら汁 パイン                               | さわら 大根 きゅうり 人参 ひじき ごま<br>ごぼう いんげんこんにゃく えのき茸            | ミルク<br>大豆おやき       |
| 26火 | 牛乳<br>菓子        | ご飯 餃子<br>ひじきナムル かき玉スープ ヨーグルト                                 | 豚挽肉 ひじき もやし 小松菜 ハム 人参<br>卵 玉ねぎ いんげん えのき茸               | ミルク<br>ウインナーパン     |
| 27水 | 牛乳<br>菓子        | ご飯 たらのコーン揚げ<br>小松菜の和え物 キャベツのみそ汁 バナナ                          | たら 豆腐 コーン いんげん 小松菜 ちくわ 人参<br>切干大根 ひじき キャベツ もやし 油揚げ しめじ | ミルク<br>スティックパイ     |
| 28木 | 牛乳<br>菓子        | レーズンパン かぼちゃグラタン ブロッコリー<br>人参のグラッセ スープ ゼリー 牛乳(きく組～)           | かぼちゃ チーズ ブロッコリー 人参<br>大根 玉ねぎ しめじ グリンピース                | お茶<br>きつねうどん       |
| 29金 | 牛乳<br>いちご       | ご飯 鶏肉とキャベツの回鍋肉風<br>春雨スープ チーズ                                 | 鶏肉 キャベツ 人参 しめじ 切干大根 もやし<br>ピーマン 春雨 ハム 小松菜 干し椎茸         | ミルク<br>杏仁豆腐        |
| 30土 | 牛乳<br>菓子        | いわしの三色丼<br>小松菜の澄まし汁 グレープフルーツ                                 | いわし ごぼう いんげん 卵<br>小松菜 切干大根 人参 大豆                       | お茶<br>お菓子          |

献立は変更になる場合があります。