

3月 献立表



月	火	水	木	金	土
2	3 ひなまつり	4	5	6	7
切干大根ごはん 切干大根・人参・しめじ・みりん・しょうゆ	ひなまつり寿司 生鮭・佃煮・ちりめんじゃこ・コーン・ごま・塩麹・すし酢	豚肉の生姜煮 豚肉・白菜・生姜・塩麹・三温糖・しょうゆ・片栗粉	白身魚のねぎ塩焼き 白身魚・ねぎ・酒・みりん・塩麹・片栗粉	鶏肉のトマトソース 鶏もも肉・塩麹・玉ねぎ・セロリ・ホールトマト・三温糖・塩・オリーブ油	豚みそ丼 豚肉・玉ねぎ・しめじ・小松菜・人参・塩麹・みりん・しょうゆ・みそ・片栗粉
ぶりの漬け焼き ぶり・酒・みりん・しょうゆ	鶏肉の西京焼き 鶏もも肉・白みそ・塩麹・酒・みりん・しょうゆ	厚揚げの甘辛煮 厚揚げ・人参・三温糖・しょうゆ・塩	金時豆煮 金時豆・三温糖・しょうゆ・塩	れんこんのツナ炒め れんこん・ツナ・しょうゆ	清汁 大根・白ねぎ・春雨・しょうゆ・塩
ナムル チンゲン菜・もやし・人参・三温糖・塩・ごま油	サラダ 菜の花・キャベツ・人参・かつお・マヨドレ・しょうゆ	酢の物 小松菜・大根・人参・すし酢・しょうゆ	梅肉和え ほうれん草・えのき・人参・梅肉・しょうゆ	ブロッコリーサラダ ブロッコリー・人参・マヨドレ・塩	
スープ じゃがいも・白菜・しょうゆ・塩・コンソメ	清汁 あさり・みつば・しょうゆ・塩	みそ汁 長芋・なめこ・みそ	清汁 キャベツ・もやし・しょうゆ・塩	スープ かぶ・さつまいも・しょうゆ・塩・コンソメ	
抹茶蒸しパン 牛乳 小麦粉・BP・抹茶・三温糖・塩・酢・油・豆乳	カルピスケーキ 牛乳 ホットケーキmix・カルピス・ヨーグルト・牛乳・生クリーム・いちご	さつまいも団子 りんご 牛乳 さつまいも・白玉粉・黒砂糖・水	おにぎり オレンジ チーズ わかめ・ごま・しょうゆ	甘酒クッキー 牛乳 小麦粉・三温糖・油・生姜・甘酒・塩	おにぎり りんご ゆかり粉
9	10	11 お別れ遠足	12	13 お誕生会	14
納豆ごはん 豚ミンチ・ひきわり納豆・ねぎ・みそ・三温糖・しょうゆ	豚肉のみそ炒め 豚肉・玉ねぎ・チンゲン菜・酒・三温糖・しょうゆ・みそ・油	鶏肉のパン粉焼き 鶏もも肉・酒・塩麹・みりん・しょうゆ・片栗粉・パン粉	鯖のごま焼き 鯖・ごま・酒・みりん・しょうゆ	おすし 高野豆腐・かんぴょう・ちりめんじゃこ・人参・三度豆・三温糖・しょうゆ・塩・すし酢・酢	ちゃんこうどん 豚肉・白菜・まいたけ・玉ねぎ・乾麺・塩麹・三温糖・みりん・しょうゆ・塩・油
白身魚の香り焼き 白身魚・塩麹・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉・ごま油	のりしおポテト じゃがいも・塩麹・青のり・片栗粉・油	切干ナポリタン 切干大根・ツナ・玉ねぎ・エリンギ・三温糖・しょうゆ・黒酢・ケチャップ・油	さつまいものあらめ煮 さつまいも・あらめ・三温糖・しょうゆ・油	タンドリーチキン 鶏手羽元・ヨーグルト・ケチャップ・カレー粉・しょうゆ	ごま和え 小松菜・人参・ごま・しょうゆ
酢の物 小松菜・白菜・人参・酢・すし酢・しょうゆ	サラダ カリフラワー・春菊・人参・コーン・マヨドレ・塩	しらす和え ほうれん草・キャベツ・人参・ちりめんじゃこ・しょうゆ	京ラフランのかつお和え 京ラフラン・もやし・人参・かつお・しょうゆ	マカロニサラダ マカロニ・キャベツ・チンゲン菜・人参・マヨドレ・塩	
スープ ごぼう・もやし・ニラ・しょうゆ・塩・コンソメ	清汁 えのき・わかめ・豆苗・しょうゆ・塩	みそ汁 里芋・白菜・油揚げ・みそ	かす汁 豚肉・玉ねぎ・人参・板こんにやく・ねぎ・塩麹・酒粕・みそ	かきたま汁 卵・みつば・片栗粉・しょうゆ・塩	
ココア蒸しパン 牛乳 米粉・ココア・BP・三温糖・塩・酢・油・豆乳	食パン 牛乳 食パン・ジャム	黒糖おからクッキー りんご 牛乳 おから・油・小麦粉・BP・黒砂糖・豆乳	きんぴらおにぎり オレンジ チーズ ごぼう・人参・三温糖・しょうゆ・ごま油	キャロットケーキ 牛乳 小麦粉・BP・黒砂糖・三温糖・酢・塩・豆乳・油・人参・シナモン	おにぎり りんご かつお・しょうゆ
16	17	18	19 お別れ会	20 春分の日	21 卒園式
生姜風味ごはん 生姜・油揚げ・人参・みりん・しょうゆ	鶏肉のオニマヨ焼き 鶏もも肉・玉ねぎ・塩麹・マヨドレ・しょうゆ・パセリ粉	白身魚の黒酢あんかけ 白身魚・塩麹・えのき・三温糖・みりん・しょうゆ・黒酢・片栗粉	れんこんごはん れんこん・ツナ・コーン・みりん・しょうゆ・ごま油		
さわらの照り焼き さわら・塩麹・酒・みりん・しょうゆ	ごぼうの甘辛炒め ごぼう・つきこんにやく・しめじ・三温糖・しょうゆ・油	大根のそぼろ煮 大根・豚ミンチ・酒・三温糖・しょうゆ・片栗粉	豚肉のコーンフ레이크焼き 豚肉・塩麹・片栗粉・コーンフ레이크		
ごまみそ和え 菜の花・しろ菜・人参・ごま・白みそ・しょうゆ	うどの酢の物 うど・白菜・水菜・わかめ・人参・すし酢・酢・しょうゆ	和え物 さつまいも・玉ねぎ・チンゲン菜・しょうゆ	春雨サラダ 小松菜・もやし・人参・春雨・マヨドレ・塩麹・しょうゆ		
清汁 れんこん・白ねぎ・麩・しょうゆ・塩	みそ汁 もやし・里芋・ほうれん草・みそ	清汁 キャベツ・もずく・人参・しょうゆ・塩	スープ じゃがいも・かぶ・玉ねぎ・しょうゆ・塩・コンソメ		
ホットケーキ 牛乳 ホットケーキmix・牛乳	豆乳クリームパン 牛乳 食パン・豆乳・コーンスターチ・三温糖	かわりぼたもち りんご チーズ 米・もち米・甘納豆・塩	りんごゼリー オレンジ 牛乳 りんごジュース・三温糖・寒天		
23	24	25	26	27	28 家庭保育協力日
キーマライス 豚ミンチ・玉ねぎ・コーン・ケチャップ・塩・三温糖・しょうゆ・カレー粉	豚肉と新じゃがの煮物 豚肉・新じゃがいも・玉ねぎ・酒・三温糖・しょうゆ・油	いわしの香味ソース 開きいわし・片栗粉・白ねぎ・生姜・酒・みりん・三温糖・酢・しょうゆ・ごま油	バルサミコチキン 鶏手羽元・バルサミコ酢・みりん・しょうゆ	豚肉と筍の中華風炒め 豚肉・水煮筍・玉ねぎ・塩麹・三温糖・しょうゆ・片栗粉・ごま油	
鮭のみそ焼き 生鮭・みそ・三温糖・みりん・しょうゆ	高野豆腐煮 高野豆腐・そら豆・三温糖・みりん・しょうゆ	れんこん煮 れんこん・人参・みりん・三温糖・しょうゆ	さつまいものバター焼き さつまいも・塩麹・バター	かぶのオープン焼き かぶ・白みそ・みりん・しょうゆ	
ゆかり和え チンゲン菜・キャベツ・人参・ゆかり粉・しょうゆ	磯辺和え 小松菜・大根・人参・焼きのり・しょうゆ	水菜とささみの和え物 ささみ・水菜・玉ねぎ・人参・かつお・塩麹・酒・しょうゆ	春野菜のごま和え アスパラ・菜の花・カリフラワー・人参・ごま・しょうゆ	ひじきサラダ ひじき・スナップエンドウ・じゃがいも・人参・マヨドレ・しょうゆ	
スープ さつまいも・しめじ・人参・しょうゆ・塩・コンソメ	みそ汁 ごぼう・白菜・みそ	清汁 えのき・もやし・ほうれん草・しょうゆ・塩	スープ 玉ねぎ・コーン・わかめ・しょうゆ・塩・コンソメ	清汁 キャベツ・れんこん・とろろ昆布・しょうゆ・塩	
ヨーグルトケーキ 牛乳 小麦粉・BP・三温糖・ヨーグルト・牛乳	ツナマヨパン 牛乳 食パン・ツナ・マヨドレ・パセリ粉	チーズスコーン りんご 牛乳 小麦粉・BP・三温糖・塩・油・豆乳・チーズ	おにぎり オレンジ チーズ 鮭フレーク・塩	お好みせんべい 牛乳 白玉粉・絹豆腐・干しエビ・ちりめんじゃこ・青のり・ねぎ	おにぎり りんご ゆかり粉
30 家庭保育協力日	31 家庭保育協力日	<p>《クッキング》</p> <p>10日…たいよう 24日…そら 25日…かぜ</p>			
ココアようかん 牛乳 こしあん・ココア・寒天・水	食パン 牛乳 食パン・ジャム				

乳児の朝おやつ

月	牛乳・せんべい
火	牛乳・クラッカー
水	牛乳・野菜バー
木	牛乳・せんべい
金	牛乳・クラッカー
土	牛乳・せんべい

