



# 3月

# 献立表

月	火	水	木	金	土
1	2	3 ひなまつり	4	5	6
ケチャップライス ツナ・れんこん・人参・ケチャップ・しょうゆ・みりん	ハンバーグ 豚ミンチ・玉ねぎ・塩麹・パン粉・油・しょうゆ・みりん・片栗粉	ひなまつり寿司 生鮭・塩麹・人参・コーン・畑菜・ちりめんじゃこ・ごま・すし酢・酢	豚肉の角煮玉ねぎソース 豚肉・玉ねぎ・しょうゆ・三温糖・ごま油・片栗粉	バルサミコチキン 手羽元・バルサミコ酢・しょうゆ・みりん	味噌煮込みうどん 豚肉・玉ねぎ・白ねぎ・キャベツ・人参・チンゲン菜・しょうゆ・三温糖・みそ・乾麺
さわらのねぎ焼き さわら・白ねぎ・しょうゆ・みりん・三温糖	ごぼうのトマト煮 ごぼう・エリンギ・ホールトマト・しょうゆ・三温糖・油	鶏肉の西京焼き 鶏もも肉・白みそ・みりん・酒・しょうゆ・塩麹	のりしおポテト じゃがいも・青のり・塩・油	さつまいものバター焼き さつまいも・塩麹・バター	ごま和え じゃがいも・えのき・ニラ・ごま・しょうゆ
ナムル ほうれん草・レタス・人参・しょうゆ・三温糖・ごま油	サラダ 白菜・人参・アスパラ・しょうゆ・三温糖・オリーブ油	マヨ和え キャベツ・菜の花・人参・マヨドレ・しょうゆ	梅肉の和え物 テンゲン菜・ほうれん草・人参・梅肉・しょうゆ・酢・すし酢	ツナ和え ブロッコリー・カリフラワー・人参・ツナ・しょうゆ	
スープ 長芋・しろ菜・水菜・しょうゆ・塩・コンソメ	みそ汁 チンゲン菜・もやし・人参・みそ	清汁 あさり・カイワレ大根・しょうゆ・塩	かす汁 油揚げ・大根・人参・つきこんにやく・ねぎ・みそ・酒かす	スープ しめじ・コーン・豆苗・しょうゆ・塩・コンソメ	
もちりパン 牛乳 ホットケーキmix・白玉粉・チーズ・豆乳・水	豆乳クリームパン 牛乳 食パン・豆乳・三温糖・コーンスターチ	抹茶ケーキ いちご 牛乳 小麦粉・BP・豆乳・三温糖・抹茶・油・酢・塩・おから・生クリーム	おにぎり りんご チーズ かつお・昆布・しょうゆ・みりん	黒糖スコーン 牛乳 小麦粉・BP・黒糖・豆乳・油・塩	おにぎり りんご ゆかり粉
8	9	10 たいようお弁当	11	12	13
納豆ごはん 豚ミンチ・ひきわり納豆・ねぎ・みそ・しょうゆ・三温糖	チンジャオロース 豚肉・パプリカ(赤)・ピーマン・葱・生姜・油・しょうゆ・三温糖・塩麹・片栗粉	鶏肉の甘酢あん 鶏もも肉・塩麹・玉ねぎ・スナップエンドウ・ケチャップ・しょうゆ・酢・片栗粉	鯖のおろしあんかけ さば・塩麹・大根・カイワレ大根・しょうゆ・みりん・片栗粉	鶏肉の黒酢ソース 鶏もも肉・塩麹・黒酢・しょうゆ・みりん・片栗粉	野菜マーボー丼 豚ミンチ・もやし・人参・玉ねぎ・しめじ・ねぎ・チンゲン菜・塩麹・みそ・三温糖・しょうゆ・ごま油・片栗粉
白身魚の風味焼き 白身魚・かぼす果汁・しょうゆ・みりん・酒	じゃがいものチーズ焼き じゃがいも・チーズ・塩麹	切り干し大根炒め 切干大根・ツナ・人参・三温糖・しょうゆ	五目豆 水煮大豆・れんこん・人参・つきこんにやく・昆布・しょうゆ・三温糖	厚揚げの炒め煮 厚揚げ・キャベツ・エリンギ・しょうゆ・三温糖・ケチャップ・油	
かつお和え 畑菜・もやし・人参・かつお・しょうゆ	さっぱりりんごサラダ チンゲン菜・キャベツ・りんご・塩・酢・すし酢	さつまいものサラダ さつまいも・小松菜・れんこん・人参・マヨドレ・しょうゆ	ごまみそごぼう ごぼう・水菜・人参・ごま・みそ・しょうゆ・三温糖・ごま油	じゃこ和え 白菜・人参・ほうれん草・ちりめんじゃこ・しょうゆ	清汁 キャベツ・かぶ・しょうゆ・塩
清汁 大根・れんこん・ほうれん草・しょうゆ・塩	スープ 豆腐・白菜・人参・しょうゆ・塩・コンソメ	みそ汁 焼酎・白ねぎ・なめこ・みそ・練りごま	清汁 じゃがいも・もやし・とろろ昆布・塩・しょうゆ	スープ さつまいも・えのき・小松菜・しょうゆ・塩・コンソメ	
ココア蒸しパン 牛乳 米粉・ココア・BP・三温糖・豆乳・油・酢	みそパン 牛乳 食パン・三温糖・みりん・みそ・白みそ・ごま・水	小豆せんべい オレンジ 牛乳 白玉粉・ゆであずき・水・塩	おにぎり りんご チーズ 油揚げ・しょうゆ・三温糖・みりん	酒かすケーキ 牛乳 ホットケーキmix・牛乳・酒かす・三温糖・油・ママーレード	おにぎり りんご かつお・しょうゆ
15	16	17 お別れ遠足(たいよう)	18 かぜお弁当	19 お誕生会	20 春分の日
わかめごはん わかめ・ちりめんじゃこ・ごま・しょうゆ	鮭のバターしょうゆ焼き 生鮭・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉・バター	肉じゃが 豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・スナップエンドウ・しょうゆ・みりん・酒・油	白身魚のカレームニエル 白身魚・塩麹・カレー粉・米粉	おすし ちりめんじゃこ・油揚げ・高野豆腐・人参・みぶな・しょうゆ・三温糖・酢・べんり酢	
鶏肉の照り焼き 鶏もも肉・しょうゆ・みりん	マカロニのケチャップ炒め マカロニ・玉ねぎ・エリンギ・バルサミコ酢・三温糖・ケチャップ・しょうゆ・オリーブ油	ピーマンソテー ピーマン・糸こんにやく・人参・しょうゆ・三温糖・油	そぼろ炒め 豚ミンチ・大根・ねぎ・しょうゆ・塩・三温糖	豚肉のオートミール焼き 豚肉・塩麹・しょうゆ・みりん・片栗粉・オートミール・油	
春雨サラダ 春雨・キャベツ・小松菜・人参・ツナ・マヨドレ・しょうゆ	海苔和え かぶ・ほうれん草・人参・焼きのり・しょうゆ・三温糖・ごま油	酢の物 大根・水菜・人参・しょうゆ・酢・すし酢	ゆかり和え 小松菜・もやし・人参・ゆかり粉・しょうゆ	ポテトサラダ じゃがいも・キャベツ・人参・マヨドレ・塩	
清汁 玉ねぎ・なめこ・白ねぎ・しょうゆ・塩	みそ汁 里芋・もやし・ねぎ・みそ	豆乳スープ 豆乳・キャベツ・コーン・菜の花・しょうゆ・塩・コンソメ	みそ汁 白菜・ごぼう・畑菜・みそ	かきたま汁 卵・あおさ・しょうゆ・塩	
ホットケーキ 牛乳 ホットケーキmix・牛乳	みたらしパン 牛乳 食パン・しょうゆ・三温糖・片栗粉・水	甘酒クッキー オレンジ 牛乳 小麦粉・生姜・甘酒・三温糖・油・塩	かわりぼたもち りんご チーズ もち米・甘納豆・塩	野菜ケーキ 牛乳 小麦粉・BP・牛乳・ツナ・コーン・ピーマン・玉ねぎ・油・三温糖・塩	
22	23	24 そらお弁当	25 お別れ会	26	27 卒園式
ベーコンピラフ風 ベーコン・玉ねぎ・人参・コーン・しょうゆ・みりん	豚肉と切干大根炒め 豚肉・切干大根・人参・ねぎ・しょうゆ・三温糖・ごま油	鶏肉の磯辺焼き 鶏もも肉・青のり・しょうゆ・みりん	キーマライス 豚ミンチ・玉ねぎ・パプリカ(赤)・コーン・カレー粉・三温糖・しょうゆ・ケチャップ・塩	豚肉とごぼうのしぐれ煮 豚肉・ごぼう・つきこんにやく・生姜・しょうゆ・三温糖・みりん・酒	
ぶりの照り焼き ぶり・生姜・しょうゆ・みりん・酒	さつまいも煮 さつまいも・しょうゆ・三温糖	あらめの梅煮 あらめ・えのき・梅肉・しょうゆ・三温糖	白身魚のフライ 白身魚・しょうゆ・みりん・パン粉・油	高野豆腐煮 高野豆腐・人参・しょうゆ・みりん・三温糖	
ごま和え 水菜・もやし・れんこん・人参・ごま・練りごま・ごま油・しょうゆ・三温糖	甘酢和え 小松菜・菜の花・人参・しめじ・しょうゆ・酢・すし酢	大豆サラダ 水煮大豆・スナップエンドウ・人参・しょうゆ・三温糖・酢・オリーブ油	マカロニサラダ マカロニ・ブロッコリー・カリフラワー・人参・ツナ・マヨドレ・塩	和え物 鶏ささみ・うど・玉ねぎ・みぶな・かつお・塩麹・酢・べんり酢・しょうゆ	
スープ 春雨・レタス・豆苗・しょうゆ・塩・コンソメ	みそ汁 キャベツ・油揚げ・ほうれん草・みそ	清汁 白菜・長芋・三つ葉・しょうゆ・塩	スープ エリンギ・もやし・わかめ・しょうゆ・塩・コンソメ	みそ汁 トク・れんこん・小松菜・みそ	
ヨーグルトケーキ 牛乳 小麦粉・BP・三温糖・ヨーグルト・牛乳	食パン 牛乳 食パン・ジャム	おにぎり りんご チーズ 鮭フレーク・ごま・塩	アップル春巻き オレンジ 牛乳 春巻きの皮・りんご・三温糖・油	みたらしじゃがもち 牛乳 じゃがいも・白玉粉・しょうゆ・三温糖・片栗粉	
29 家庭保育協力日	30 家庭保育協力日	31 家庭保育協力日			
おにぎり りんご チーズ わかめ	ツナマヨパン 牛乳 食パン・ツナ・青のり・マヨドレ	りんごゼリー オレンジ 牛乳 りんごジュース・三温糖・寒天・水			

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・ビスケット  
 木 牛乳・せんべい  
 金 牛乳・クラッカー  
 土 牛乳・せんべい