

令和 2年度 3月献立表

ひまわりさかえこども園

日	曜日	献立名	3時のおやつ	主要材料名			
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	
ひな祭り会	1	ごはん フルーツ 凍り豆腐のケチャップ煮 キャベツとツナの甘酢和え	枝豆 いりこ 牛乳	鶏肉 凍り豆腐 ツナ いりこ 牛乳	米 片栗粉 じゃが芋	人参 玉葱 たけのこ キャベツ 小松菜 枝豆	
	2	ごはん フルーツ 鯖のてり焼き 豆まめサラダ	フルーツポンチ 牛乳	鯖 ツナ 大豆 牛乳	米 マヨネーズ	キャベツ 人参 コーン みかん・パイン・りんご缶 バナナ	
	3	ちらし寿司 フルーツ 菜の花のお浸し すまし汁	イチゴゼリー (豆乳ホイップのせ) 牛乳	かつお節 油揚げ のり かまぼこ 豆腐 わかめ 豆乳ホイップ 牛乳	米	干しいたけ いんげん 人参 れんこん 菜ばな キャベツ 葱 えのき茸 いちご	
	4	パン フルーツ クリームシチュー キャベツとコーンのサラダ	黒糖ちんすこう 牛乳	鶏肉 牛乳	パン 小麦粉 黒砂糖	玉葱 人参 グリーンピース キャベツ レーズン コーン	
	5	ごはん フルーツ 煮みそ ひじきのゴマネーズ	ココアトースト 牛乳	豚肉 油揚げ ひじき ツナ 赤みそ 牛乳	米 里芋 こんにやく ごま マヨネーズ 食パン マーガリン	いんげん 大根 人参 しめじ キャベツ 小松菜	
	6	チキンライス 野菜スープ フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 牛乳	米	人参 玉葱 しめじ キャベツ パセリ トマトジュース コーン グリーンピース	
	8	ごはん フルーツ 大豆のかき揚げ キャベツのみそ汁	プリン 牛乳	大豆 みそ 煮干しいりこ 油揚げ 豆腐 わかめ ホエイパウダー 牛乳	米 小麦粉 さつま芋	ごぼう 玉葱 人参 キャベツ いんげん	
	9	ごはん フルーツ 鯖の塩焼き 切干大根の煮物	さつま芋とごぼう のチップス 牛乳	鯖 油揚げ 牛乳	米 さつま芋 片栗粉	切干大根 いんげん ごぼう 人参 干しいたけ	
	10	塩むすび フルーツ みそうどん もやしと油揚げの中華和え	フライドポテト (青のり) 牛乳	豚肉 油揚げ ちくわ みそ 青のり 牛乳	米 うどん ごま油 ごま じゃが芋	干しいたけ 玉葱 人参 小松菜 もやし キャベツ きゅうり	
	11	ごはん フルーツ 豚肉の生姜焼き じゃが芋のごま酢和え	お麩ラスク いりこ 牛乳	豚肉 いりこ 牛乳	米 ごま ごま油 じゃが芋 お麩 マーガリン	玉葱 人参 ピーマン もやし しめじ 生姜 きゅうり	
	12	パン フルーツ お煮しめコロケ ジュリアンスープ	わかめむすび 牛乳	豚肉 凍り豆腐 わかめ ウインナー 牛乳	パン 里芋 小麦粉 パン粉 こんにやく 春雨 米 じゃが芋	大根 人参 玉葱 えのき茸 セロリ 豆苗 干しいたけ いんげん	
	13	土	卒園式				
	終了式	15	炊き込みごはん フルーツ 鶏のから揚げ 南瓜スープ	アップルトースト 牛乳	鶏肉 ウインナー 油揚げ 牛乳	米 里芋 片栗粉 米粉 食パン マーガリン	干しいたけ ごぼう 南瓜 人参 玉葱 キャベツ りんご パセリ 生姜
16		ごはん フルーツ 麻婆豆腐 春雨の中華和え	バナナヨーグルト お茶	豚肉 豆腐 赤みそ かまぼこ ヨーグルト ちくわ	米 ごま ごま油 片栗粉 春雨	干しいたけ 人参 玉葱 もやし ニラ 生姜 小松菜 コーン バナナ	
17		ごはん フルーツ 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 もやしときゅうりのゆかり和え	揚げパン(きな粉) 牛乳	鶏肉 きな粉 牛乳	米 米粉 片栗粉 食パン じゃが芋	いんげん 人参 玉葱 もやし きゅうり キャベツ しそ	
18		ごはん フルーツ 白身魚の磯辺揚げ 卵の花の五目煮	りんごゼリー いりこ 牛乳	白身魚 青のり おから ちくわ いりこ 寒天 牛乳	米 小麦粉 ごま油 こんにやく	干しいたけ いんげん 人参 ごぼう リンゴジュース	
19		パン フルーツ チキンチャップ ウインナーポテトのオープン焼き	おはぎ 牛乳	鶏肉 ウインナー きな粉 牛乳	パン 米 もち米 こしあん じゃが芋	いんげん 玉葱 人参 キャベツ しめじ コーン パセリ	
誕生日会	22	ごはん フルーツ 白菜と肉団子のスープ キャベツのおかか和え	うどんかりんと いりこ 牛乳	鶏肉 かつお節 いりこ 牛乳	米 春雨 片栗粉 ごま油 うどん	白菜 人参 チンゲン菜 大根 生姜 豆苗 小松菜 キャベツ 干しいたけ	
	23	ごはん フルーツ ポークビーンズ キャベツとわかめの酢みそ和え	クラッカーサンド (あんこ) 牛乳	豚肉 大豆 白みそ わかめ 牛乳	米 じゃが芋 こしあん クラッカー	人参 玉葱 いんげん キャベツ	
	24	ごはん フルーツ 赤魚の竜田揚げ 和風ポテトサラダ	ヨーグルト お茶	赤魚 大豆 ヨーグルト	米 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ	生姜 きゅうり コーン 人参	
	25	ポークカレー 人参サラダ フルーツ	米粉のブルーベリー ケーキ 牛乳	豚肉 豆乳ホイップ 豆乳 牛乳	米 じゃが芋 米粉 ブルーベリージャム 片栗粉	いんげん 玉葱 人参 キャベツ 小松菜 レーズン レモン汁 みかん缶	
	26	ごはん フルーツ 白身魚の黄金焼き ミネストローネ	おからバナナドーナツ 牛乳	白身魚 ウインナー おから 豆乳 牛乳	米 じゃが芋 米粉 片栗粉	人参 パセリ トマト缶 玉葱 セロリ バナナ	
	27	ごぼうの和風スパゲティ 粉ふき芋 フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 牛乳	スパゲティ じゃが芋	いんげん ごぼう 人参 玉葱 しめじ	
	29	ごはん フルーツ 生揚げのそぼろ煮 磯香和え	ココアプリン お茶	豚肉 生揚げ のり ちくわ 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 生姜 小松菜 キャベツ いんげん	
	30	ごはん フルーツ ユーリンチー ひじきのマリネ	さつま芋トースト 牛乳	鶏肉 ひじき ツナ 牛乳	米 米粉 片栗粉 ごま油 マーガリン 食パン さつま芋	白葱 生姜 キャベツ 人参 きゅうり	
	31	パン フルーツ 畑のハンバーグ コーンスープ	ライスピザ 牛乳	豚肉 牛肉 大豆 ひじき 豆乳 牛乳	パン 片栗粉 米 マヨネーズ	玉葱 人参 コーン 白菜 ピーマン	

※マヨネーズは、アレルギー対応のものを使用しています。