

令和 3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	
1	火	塩むすび フルーツ 大豆の肉みそスパゲティ もやしと小松菜のゆかり和え	ほうれん草の クラッカー 牛乳	豚肉 大豆 みそ 牛乳	米 スパゲティ 小麦粉	いんげん たけのこ ほうれん草 干しいたけ 人参 にんにく しそ もやし 小松菜 キャベツ 玉葱	
2	水	パン フルーツ 白身魚のフライ 添え野菜 ポテトサラダ	磯辺むすび 牛乳	白身魚 青のり 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 米 ごま マヨネーズ	人参 きゅうり コーン キャベツ	
3	木	散らし寿司 フルーツ 菜の花のお浸し すまし汁	イチゴゼリー <small>(ホイップ添え)</small> ひなあられ カルピス	のり かまぼこ わかめ 油揚げ かつお節 豆腐 豆乳ホイップ カルピス	米 ひなあられ	干しいたけ 人参 れんこん 菜ばな キャベツ 葱 いちご えのき草 いんげん	
4	金	ごはん フルーツ みそおでん風 キャベツの塩昆布和え	揚げパン いりこ 牛乳	鶏肉 みそ さつま揚げ ちくわ 生揚げ 昆布 いりこ きな粉 牛乳	米 じゃが芋 ごま油 里芋 こんにやく パン	いんげん 干しいたけ 大根 人参 小松菜 キャベツ	
5	土	白菜と豚肉のあんかけうどん 粉ふき芋 フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 青のり 牛乳	うどん 片栗粉 じゃが芋	白菜 人参 小松菜 しめじ	
7	月	ごはん フルーツ お好みボール 大根ともやしのみそ汁	マンシュマロサンド 牛乳	豚肉 青のり みそ わかめ 油揚げ 煮干しいりこ 牛乳	米 小麦粉 お麩 クラッカー マンシュマロ	キャベツ 人参 もやし 葱 コーン 大根 豆苗 玉葱	
8	火	ごはん フルーツ 八宝菜 里芋サラダ	アップルパイ 牛乳	豚肉 かまぼこ 牛乳	米 片栗粉 里芋 マヨネーズ さつま芋 餃子の皮	玉葱 白菜 人参 コーン レモン 生姜 たけのこ きくらげ りんご きゅうり 干しいたけ チンゲン菜	
9	水	ごはん フルーツ 肉じゃが りんごサラダ	お麩ラスク いりこ 牛乳	鶏肉 いりこ 牛乳	米 じゃが芋 お麩	玉葱 人参 いんげん りんご 干しぶどう キャベツ きゅうり	
10	木	ごはん フルーツ 鯖の塩焼き 卵の花の五目煮	カレーパン 牛乳	鯖 豚肉 おから ちくわ 牛乳	米 ごま油 じゃが芋 こんにやく パン	干しいたけ いんげん 人参 ごぼう 玉葱 グリーンピース	
11	金	パン フルーツ 野菜のミートボールトマト煮込み 豆腐サラダ	紅白饅頭 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳	パン パン粉 小麦粉 じゃが芋 マヨネーズ こしあん	大根 玉葱 人参 しめじ コーン 小松菜 キャベツ トマト缶 いんげん	
12	土	卒園式(お弁当の日)					
14	月	しそわかめごはん 鶏のから揚げ 野菜スープ フルーツ	ごまみそクッキー 牛乳	鶏肉 ウィナー みそ わかめ 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 ごま油 ごま じゃが芋	生姜 キャベツ 人参 玉葱 コーン いんげん しそ	
15	火	パン フルーツ 白身魚のクリームコーンマヨ焼き 切干大根のナポリタン	みかんゼリー いりこ 牛乳	白身魚 ウィナー 寒天 いりこ 牛乳	パン 小麦粉 マヨネーズ	コーン 切干大根 玉葱 人参 ピーマン トマトジュース オレンジジュース	
16	水	ごはん フルーツ 生揚げの甘酢煮 いんげんのごま和え	フルーツ餃子ピザ 牛乳	鶏肉 生揚げ 牛乳	米 片栗粉 ごま 餃子の皮 イチゴジャム	たけのこ 干しいたけ 人参 玉葱 ピーマン キャベツ いんげん パナナ りんご	
17	木	ごはん フルーツ 麻婆豆腐 春雨の中華和え	パイナップルの 蒸しパン 牛乳	豚肉 赤みそ 豆腐 ちくわ かまぼこ 牛乳	米 ごま ごま油 片栗粉 春雨 小麦粉	人参 玉葱 もやし ニラ 生姜 干しいたけ コーン 小松菜 パイナップル	
18	金	ごはん フルーツ 赤魚のねぎ甘酢だれ 五目スープ	人参ドーナツ 牛乳	赤魚 豆乳 牛乳 わかめ	米 片栗粉 ごま油 小麦粉	白ネギ 生姜 もやし 人参 玉葱 チンゲン菜 コーン	
19	土	ツナカレーチャーハン キャベツの甘酢和え フルーツ	お菓子 牛乳	ツナ 牛乳	米	人参 キャベツ コーン 玉葱 グリーンピース しめじ	
22	火	パン フルーツ 里芋コロケ 春雨スープ	おはぎ 牛乳	豚肉 わかめ きな粉 牛乳	パン 里芋 小麦粉 米 パン粉 じゃが芋 春雨 ごま油 こしあん もち米	人参 玉葱 グリーンピース 干しいたけ 生姜 もやし ほうれん草	
23	水	ごはん フルーツ いわしビーンス こんにやくの和風サラダ	あべ川マカロニ 牛乳	いわし 大豆 かつお節 きな粉 牛乳	米 じゃが芋 ごま油 こんにやく マカロニ	いんげん 玉葱 人参 もやし 大根 小松菜	
24	木	ごはん フルーツ 凍り豆腐の炒め煮 中華サラダ	黒糖ちんすこう いりこ 牛乳	鶏肉 凍り豆腐 昆布 わかめ いりこ 牛乳	米 ごま油 じゃが芋 小麦粉 黒糖	いんげん 人参 しめじ もやし 小松菜 コーン	
25	金	ポークカレー キャベツとレーズンのサラダ フルーツ	お誕生スイーツ 牛乳	豚肉 豆乳ホイップ 豆乳 牛乳	米 小麦粉 マンシュマロ イチゴジャム じゃが芋	グリーンピース コーン 玉葱 人参 干しぶどう キャベツ 小松菜	
26	土	中華五目炊き込みご飯 もやしスープ フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 油揚げ わかめ 牛乳	米 ごま油	人参 ごぼう 干しいたけ いんげん たけのこ もやし 豆苗	
28	月	ごはん フルーツ 大平 小松菜のお浸し	フルーツゼリー 牛乳	鶏肉 凍り豆腐 ちくわ かつお節 寒天 牛乳	米 こんにやく 里芋	たけのこ 干しいたけ いんげん 大根 人参 小松菜 ごぼう キャベツ れんこん みかん・パイン缶	
29	火	ごはん フルーツ 回鍋肉 ひじきのごまネーズ	チヂミ 牛乳	豚肉 赤みそ ひじき ツナ ちくわ 牛乳	米 ごま マヨネーズ 小麦粉 ごま油	キャベツ ピーマン 玉葱 人参 生姜 たけのこ 小松菜 ニラ もやし	
30	水	ごはん フルーツ 白身魚の甘酢あんかけ すいとん汁	ほうれん草と小豆 の蒸しパン いりこ 牛乳	白身魚 豚肉 油揚げ いりこ 牛乳	米 里芋 小麦粉 片栗粉 つぶあん	いんげん たけのこ 玉葱 人参 大根 しめじ ごぼう ほうれん草	
31	木	パン フルーツ 畑のハンバーグ コーンスープ	もぶりむすび 牛乳	牛肉 豚肉 大豆 ひじき 黒豆 牛乳	パン パン粉 米	玉葱 人参 コーン パセリ キャベツ いんげん ごぼう 干しいたけ	

※マヨネーズは、アレルギー対応のものを使用しています。

ひな祭りメニュー

終了式お別れ会

お別れ遠足(たんぼぼ)(幼児組)

誕生日会