

## 2022年3月 献立表

日	曜	主食 (乳児)	献立名	給食の主な使用材料		体の調子を整える(緑)	
				血・肉・骨になる(赤)	働く力のもとになる(黄)		
1	火	ご飯	肉じゃが 小松菜のごま和え フルーツ	豚肉	じゃがいも 糸蒟蒻 砂糖 油 ごま 砂糖	玉葱 人参 グリンピース 小松菜 人参 キャベツ 果物	
			☆牛乳・杏仁豆腐	牛乳 粉寒天	砂糖	フルーツ缶	
2	水	ご飯	五目炒り豆腐 ひじきサラダ フルーツ	豆腐 牛ひき肉 鶏卵 ひじき ちりめん ロースハム	油 砂糖 ごま 砂糖 油	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン ほうれん草 人参 果物	
			☆牛乳・ドーナツ	牛乳・鶏卵	油・ホットケーキミックス・砂糖		
3	木	ご飯	ちらし寿司 ミートボール 菜の花のおひたし すまし汁 ☆桜餅	錦糸卵 桜でんぶ ミートボール 蒲鉾 かつお節 昆布 小豆	砂糖  花ふ 砂糖 もち米 精白米	人参 れんこん 干し椎茸 いんげん  菜花 青梗菜 人参 三つ葉 えのき	
4	金	ご飯	鮭のムニエル カリフラワーの甘酢和え みそ汁(豆腐)	鮭 豆腐 みそ 煮干し わかめ	マーガリン 小麦粉 砂糖	レモン カリフラワー 人参 コーン 玉ねぎ 葱	
			☆牛乳・ぶどうゼリー・いりこ	牛乳 いりこ	ぶどうゼリーの素		
5	土	パスタ	ミートスパゲティ わかめスープ	牛ひき肉 粉チーズ わかめ	スパゲティ 砂糖 ごま	玉葱 人参 しめじ ピーマン トマト缶 人参 玉葱 葱	
			☆牛乳・お菓子・フルーツ	牛乳	お菓子	果物	
7	月	ご飯	豚肉のみそ炒め チンゲン菜としらすのごま和え フルーツ	豚肉 みそ ちりめん	油 砂糖 ごま・砂糖	人参・玉葱・キャベツ・ピーマン チンゲン菜 人参 キャベツ 果物	
			☆牛乳・マシュマロクリスピー	牛乳	マシュマロ コーンフレーク マーガリン		
8	火		 お別れ遠足(お弁当の日) 				
			☆牛乳・おふラスク	牛乳	ふ 砂糖 マーガリン		
9	水	ご飯	ナゲットカレー フレンチサラダ フルーツ	鶏肉 スキムミルク チキンナゲット ハム	じゃがいも カレールウ 油 油 砂糖	人参 玉葱 キャベツ 人参 きゅうり コーン 果物	
			☆牛乳・お誕生日ケーキ(ブラウニー)	牛乳 豆乳	米粉 ベーキングパウダー きつまつ 砂糖 油	いちご	
10	木	ご飯	ボークビーンズ 小松菜のチーズ和え フルーツ	豚肉 水煮大豆 チーズ ちりめん	じゃがいも 油 砂糖 ごま ごま油	玉葱 人参 ピーマン 小松菜 キャベツ 人参 果物	
			☆牛乳・あんバタートースト	牛乳 あずき	食パン マーガリン 砂糖		
11	金	パン	エビフライ ブロッコリー ジュリアンスープ	えび ウインナー	パン粉 小麦粉 油 春雨	ブロッコリー 人参 大根 えのき 玉葱 セロリ	
			☆フルーツヨーグルト	ヨーグルト スキムミルク		フルーツ缶 パナナ	
12	土	中華麺	みそラーメン 人参しりしり	豚肉 蒲鉾 わかめ みそ 鶏卵 ツナ	中華麺	人参 玉葱 もやし コーン 葱 人参	
			☆牛乳・お菓子・フルーツ	牛乳	お菓子	果物	
14	月	ご飯	筑前煮 切り干し大根の甘酢和え フルーツ	鶏肉 うずら卵 昆布 ハム	じゃがいも 板こんにやく 油 砂糖 ごま 砂糖	人参 ごぼう れんこん いんげん 干し椎茸 切干大根 人参 果物	
			☆牛乳・クラッカーサンド	牛乳 チーズ	クラッカー ジャム		
15	火	ご飯	クラムチャウダー ほうれん草のお浸し フルーツ	あさり ベーコン 牛乳 スキム ちりめん 鰹節	じゃがいも シチューの素	人参 玉葱 パセリ ほうれん草 人参 キャベツ 果物	
			☆牛乳・フレンチポテト(コンソメ)	牛乳	フレンチポテト 油		



8日、19日はおかず入りのお弁当を持ってきてください。



3日、5日、9日、12日、26日は主食を園で提供のため、幼児もご飯はいりません。