

令和4年度 3 月 給食献立表

ひまわりいしうちこども園

日	曜	黄	献立名	主要材料		
				〔赤〕 血や肉になる	〔黄〕 熱や力になる	〔緑〕 体の調子を整える
※	1 水	ごはん	スパニッシュオムレツ 豆乳スープ フルーツ	卵 ベーコン 牛乳 チーズ ベーコン 豆乳	じゃがいも	ほうれん草 人参 玉ねぎ ケチャップ キャベツ 玉ねぎ パセリ フルーツ
		☆	ココアプリン・牛乳	牛乳	ココアプリンの素	
		ごはん	鮭のムニエル ブロッコリーの塩炒め フルーツ	鮭	バター 小麦粉 油	ブロッコリー しめじ キャベツ 人参 コーン フルーツ
	2 木	☆	フルーツヨーグルト・牛乳	ヨーグルト スkimミルク 牛乳		黄桃缶 パイン缶 みかん缶
		3 金	ちらし寿司 すまし汁 フルーツ	ちくわ ちりめん 卵 桜田夫 豆腐	米 砂糖 桜麩	山菜 ごぼう 竹の子 しいたけ 人参 いんげん ゆず 生姜 葱 えのき フルーツ
			☆	ひなケーキ・ひなあられ・カルピス	カルピス	ひなケーキ ひなあられ
	4 土	ごはん	カレーうどん カリフラワーの甘酢和え フルーツ	牛肉	うどん 油 カレールウ 砂糖	人参 玉ねぎ 葱 カリフラワー 人参 フルーツ
		☆	お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
	6 月	ごはん	畑ハンバーグ チンゲン菜のスープ フルーツ	水煮大豆 豚ひき肉 ひじき 卵 ベーコン	かたくり粉 パン粉 ごま油	玉ねぎ 人参 ケチャップ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 フルーツ
		☆	あべかわマカロニ・牛乳	きなこと 牛乳	マカロニ 砂糖	
	7 火	ごはん	肉野菜炒め ほうれん草のごま和え フルーツ	豚肉 いか	油 かたくり粉 ごま 砂糖	玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ コーン しめじ ほうれん草 人参 フルーツ
		☆	おふラスク・牛乳	牛乳	麩 バター 砂糖	
	8 水	ごはん	さわらの甘酢あんかけ みそ汁 フルーツ	さわら 油揚げ 豆腐 みそ 煮干し	小麦粉 油 砂糖	玉ねぎ ピーマン 人参 大根 玉ねぎ 葱 フルーツ
		☆	お好み焼き・牛乳	卵 ハム 青のり 牛乳	小麦粉	キャベツ 葱 コーン
	9 木	ごはん	すき焼き風煮 菜の花のおひたし フルーツ	牛肉 豆腐 かまぼこ かつお節	麩 砂糖	白菜 玉ねぎ 人参 葱 春菊 菜花 チンゲン菜 フルーツ
		☆	人参クラッカー・牛乳	牛乳	小麦粉 砂糖 油	人参
	10 金	ごはん	ウインナーカレー ひじきサラダ フルーツ	鶏肉 ウインナー スkimミルク ハム ひじき ちりめん	米 じゃがいも カレールウ 油 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ グリンピース 小松菜 人参 フルーツ
		☆	クレープ・牛乳	牛乳	クレープの皮 ホイップ	バナナ 黄桃缶 パイン缶
	11 土	ごはん	炒めビーフン わかめスープ フルーツ	ちくわ 豚肉 わかめ	ビーフン 砂糖 油	玉ねぎ 人参 キャベツ しいたけ ピーマン 豆苗 もやし 葱 人参 フルーツ
		☆	お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
	13 月	ごはん	さばの塩焼き 豚汁 フルーツ	さば 豚肉 みそ	里芋 板こんにゃく	大根 人参 ごぼう 葱 フルーツ
		☆	きなこパイ・牛乳	きなこと 牛乳	パイシート バター	
	14 火	ごはん	クラムチャウダー ブロッコリーのおかか和え フルーツ	あさり ベーコン 牛乳 スkimミルク かつお節	じゃがいも シチューの素	玉ねぎ 人参 パセリ ブロッコリー コーン 人参 フルーツ
		☆	ヨーグルト・いりこ	ヨーグルト いりこ		
	15 水	ごはん	麻婆豆腐 バンサンスー フルーツ	豆腐 合いびき肉 ちくわ みそ 卵 かまぼこ	ごま かたくり粉 油 砂糖 春雨 ごま ごま油 砂糖 油	人参 玉ねぎ えのき 葱 人参 きゅうり 玉ねぎ フルーツ
		☆	クラッカーサンド・牛乳	ハム チーズ 牛乳	ルヴァン いちごジャム	きゅうり
	16 木	ごはん	チーズコロッケ キャベツのスープ フルーツ	牛ひき肉 スkimミルク チーズ わかめ ベーコン	じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ 人参 葱 フルーツ
		☆	フルーツゼリー・牛乳	牛乳	ゼリーの素	黄桃缶 パイン缶
	17 金	ごはん	凍り豆腐のオランダ煮 春雨のごま酢和え フルーツ	凍り豆腐 鶏肉	じゃがいも 油 かたくり粉 砂糖 春雨 ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 人参 ほうれん草 もやし フルーツ
		☆	じゃこトースト・牛乳	ちりめん 牛乳	パン マヨネーズ	パセリ