

# 令和4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 メニュー	1 水	ごはん フルーツ 豚肉の生姜焼き 大根のみぞ汁 添え野菜	スコーン 牛乳	豚肉 みそ 油揚げ 煮干しいりこ わかめ 豆腐 牛乳	米 お麸 小麦粉 ごま ごま油	もやし 人参 玉葱 生姜 大根 コーン
	2 木	パン フルーツ 白身魚のトマトソースかけ もずくスープ	ポップコーン いりこ 牛乳	白身魚 もずく いりこ 牛乳	パン ポップコーン ごま油 片栗粉	トマト缶 玉葱 人参 しめじ にんにく えのき茸 キャベツ 干し椎茸 豆苗
	3 金	ちらし寿司 フルーツ 菜の花のお浸し すまし汁	ひし形三色ゼリー 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 カルピス	米	干し椎茸 いんげん 人参 れんこん 菜の花 キャベツ 葱 えのき茸 玉葱
	4 土	ビビンバ もやしスープ フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 のり わかめ 牛乳	米 ごま ごま油	もやし 小松菜 人参 コーン 玉葱
	6 月	ごはん フルーツ おでん風煮 たくあんのおかか和え	おからドーナツ 牛乳	鶏肉 ちくわ 生揚げ 豆乳 さつま揚げ かまぼこ 牛乳 かつお節 おから	米 こんにゃく ごま じゃが芋 小麦粉	いんげん 干し椎茸 大根 人参 きゅうり キャベツ
	7 火	パン フルーツ 白身魚のオーロラソース わかめスープ 添え野菜	たぬきむすび 牛乳	白身魚 わかめ 青のり 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 天かす ごま油 米	キャベツ 玉葱 人参 えのき茸 小松菜 たけのこ 干し椎茸 もやし
	8 水	ごはん フルーツ 回鍋肉 南瓜サラダ	フライドポテト いりこ 牛乳	豚肉 みそ いりこ 牛乳	米 マヨネーズ じゃが芋	たけのこ キャベツ 人参 生姜 ピーマン 玉葱 コーン 南瓜 きゅうり
	9 木	ごはん フルーツ 白菜と肉団子のスープ煮 ワインナーポテトのオーブン焼き	ひじきとしらすのケーキ 牛乳	鶏肉 ウィンナー ひじき しらす干し 豆乳 牛乳	米 春雨 片栗粉 ごま油 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉	干し椎茸 たけのこ 白菜 人参 生姜 小松菜 もやし 玉葱 コーン パセリ
	10 金	ごはん フルーツ 高野豆腐のケチャップ煮 ほうれん草のごまみそ和え	お麸ラスク 牛乳	鶏肉 凍り豆腐 みそ ちくわ 牛乳	片栗粉 じゃが芋 ごま お麸 米	たけのこ いんげん 人参 玉葱 ほうれん草 もやし しめじ キャベツ コーン
	11 土	卒園式				
終了式 お別れ会	13 月	ゆかりごはん フルーツ 鶏の唐揚げ 添え野菜 カレーコンソメスープ	フルーツカナッペ 牛乳	鶏肉 ウィンナー 豆乳ホイップ 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 じゃが芋 クラッカー	フロッコリー トマト しそ 人参 コーン パセリ 生姜 玉葱 キャベツ いちご みかん缶
	14 火	ごはん フルーツ 肉じゃが コールスローサラダ	バナナパイ 牛乳	鶏肉 牛乳	米 こんにゃく じゃが芋 餃子の皮 マヨネーズ	人参 玉葱 いんげん コーン キャベツ りんご バナナ
	15 水	ごはん フルーツ 白身魚のコーンマヨ焼き ミネストローネ	人参ジャムサンド いりこ 牛乳	白身魚 ウィンナー いりこ 牛乳	米 小麦粉 じゃが芋 マヨネーズ マカロニ パン	コーン パセリ 玉葱 キャベツ セロリ にんにく 大根 トマト缶 人参 りんごジュース
	16 木	パン フルーツ 豆乳シチュー 春雨サラダ	そぼろむすび 牛乳	鶏肉 豆乳 牛乳	パン 小麦粉 春雨 米 マヨネーズ ごま じゃが芋 さつま芋	人参 玉葱 グリーンピース コーン キャベツ きゅうり 生姜 しめじ
	17 金	ごはん フルーツ 鰯の塩焼き 大根おろし すりごまのみぞ汁	りんご蒸しパン 牛乳	鯖 みそ 煮干しいりこ わかめ 牛乳	米 小麦粉 ごま	大根 葱 人参 白菜 ごぼう 玉葱 いんげん りんご りんごジュース
	18 土	ナポリタン 粉ふき芋 フルーツ	お菓子 牛乳	ウインナー 牛乳	スパゲティ じゃが芋	玉葱 人参 ピーマン トマト缶 パセリ
	20 月	パン フルーツ 豆腐ナゲット マカロニサラダ	おはぎ 牛乳	鶏肉 豆腐 きな粉 ツナ 牛乳	パン パン粉 もち米 米 こしあん マカロニ マヨネーズ	人参 きゅうり キャベツ コーン 玉葱
	22 水	チキンカレー みかんサラダ フルーツ	紅白饅頭 牛乳	鶏肉 牛乳	米 小麦粉 上新粉 こしあん しろあん じゃが芋	いんげん 玉葱 人参 キャベツ きゅうり コーン 干しうどん みかん缶 セロリ
	23 木	ごはん フルーツ お好みボール おくらスープ	パインゼリー いりこ 牛乳	豚肉 青のり かつお節 寒天 いりこ 牛乳	米 小麦粉 ごま油	キャベツ 人参 もやし 葱 コーン おくら 干し椎茸 玉葱 パインジュース
	24 金	ごはん フルーツ 白身魚の黄金焼き ワンタンスープ	揚げパン 牛乳	白身魚 きな粉 牛乳	米 マヨネーズ パン 餃子の皮	人参 パセリ 干し椎茸 いんげん もやし 玉葱
誕生日会 お別れ遠足 幼児組	25 土	チキンライス キャベツのスープ フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 牛乳	米	玉葱 人参 グリーンピース コーン パセリ キャベツ
	27 月	塩むすび フルーツ 豚汁うどん ひじきナムル	フルーツミックスゼリー 牛乳	豚肉 鶏肉 油揚げ ひじき 寒天 みそ 煮干しいりこ 牛乳	米 うどん 里芋 ごま ごま油 こんにゃく	キャベツ もやし 人参 しめじ ごぼう 玉葱 葱 大根 フルーツミックスジュース
	28 火	ごはん フルーツ ユーリンチー <sup>和風</sup> 和風ポテトサラダ	マッシュマロサンド いりこ 牛乳	鶏肉 大豆 青のり いりこ 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 じゃが芋 ごま油 マッシュマロ クラッカー マヨネーズ	白葱 生姜 きゅうり 人参 コーン
	29 水	ごはん フルーツ 鰯の西京焼き 添え野菜 野菜スープ	さつま芋チップス 牛乳	鰯 みそ 牛乳	米 ごま さつま芋	いんげん 人参 玉葱 キャベツ しめじ セロリ パセリ コーン
	30 木	ごはん フルーツ 麻婆豆腐 五色和え	あべ川マカロニ 牛乳	豚肉 豆腐 ちくわ みそ かまぼこ かつお節 きな粉 牛乳	米 ごま ごま油 片栗粉 マカロニ	玉葱 人参 もやし ニラ 生姜 干し椎茸 たけのこ 小松菜 キャベツ コーン
	31 金	パン フルーツ おからのカレーコロッケ 春雨スープ 添え野菜	わかめむすび 牛乳	豚肉 おから わかめ 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 春雨 米 ごま油	玉葱 いんげん キャベツ 人参 もやし 小松菜 生姜 干し椎茸 きくらげ

※マヨネーズは、アレルギー対応のものを使用しています。

※パンは卵・乳成分は使用していません。