

令和 5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	金	ひな寿司 フルーツ 菜の花のお浸し お吸い物	三色ゼリー 牛乳	鶏肉 でんぷ かつお節 わかめ 豆腐 ちくわ 豆乳 牛乳	米 お麩 人参 コーン きぬさや 玉葱 キャベツ 菜の花 えのき茸 たけのこ 葱 生姜	
	2	土	ナポリタン キャベツの甘酢和え フルーツ	お菓子 牛乳	ウインナー 牛乳	スパゲティ 人参 ピーマン 玉葱 トマト缶 キャベツ	
	4	月	ごはん フルーツ 揚げ豆腐のごまみそあんかけ 大根サラダ	マシュマロサンド いりこ 牛乳	鶏肉 豆腐 みそ いりこ かまぼこ 牛乳	米 ごま ごま油 片栗粉 マヨネーズ マシュマロ クラッカー	大根 人参 きゅうり コーン 干し椎茸
	5	火	ごはん フルーツ 豚肉のすき焼き風 ひじきナムル	ジャムパン 牛乳	豚肉 豆腐 ひじき ツナ 牛乳	米 お麩 こんにやく ごま ごま油 パン イチゴジャム	白菜 人参 えのき茸 しめじ 玉葱 白葱 キャベツ
	6	水	わかめごはん フルーツ 白身魚のおろし煮 切り干し大根の納豆みそ汁	グレープオレンジゼリー 牛乳	白身魚 わかめ 納豆 油揚げ 豆腐 寒天 みそ 牛乳	米 片栗粉	大根 人参 玉葱 切干大根 えのき茸 葱 グレープジュース オレンジジュース
	7	木	ごはん フルーツ 豚肉の生姜炒め 白雪サラダ	黒糖蒸しパン 牛乳	豚肉 おから 豆乳 牛乳	米 小麦粉 マヨネーズ	玉葱 人参 もやし しめじ 生姜 いんげん キャベツ ほうれん草 コーン
	8	金	パン フルーツ コロケ 付け合わせ 春雨スープ	うずまきクッキー 牛乳	豚肉 鶏肉 牛乳	パン パン粉 小麦粉 じゃが芋 さつま芋 春雨 ごま油	人参 玉葱 チンゲン菜 干し椎茸 グリンピース 白菜 キャベツ
	9	土	卒園式 ・ お弁当の日				
	終了式 お別れ会	11	月	ごはん フルーツ 唐揚げ ポテトサラダ わかめスープ	フルーツポンチ 牛乳	鶏肉 油揚げ わかめ 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 じゃが芋 マヨネーズ ごま油 ごま
12		火	ごはん フルーツ 麻婆豆腐 パンサンスー	揚げパン いりこ 牛乳	豚肉 豆腐 ちくわ みそ 鶏肉 きな粉 いりこ 牛乳	米 ごま ごま油 片栗粉 春雨 パン	人参 玉葱 もやし ニラ 生姜 干し椎茸 コーン きゅうり
13		水	パン フルーツ 白身魚のオーロラソース マカロニスー 付け合わせ	ココアプリン 牛乳	白身魚 ゼラチン 豆乳 豆乳ホイップ ウインナー 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 マカロニ	キャベツ コーン パセリ 人参 玉葱 セロリ
14		木	ごはん フルーツ 生揚げのミートソース煮 五色和え	お麩ラスク 牛乳	豚肉 生揚げ かまぼこ かつお節 牛乳	米 じゃが芋 ごま油 お麩	人参 玉葱 いんげん コーン トマト缶 パセリ もやし 小松菜 キャベツ
15		金	ごはん フルーツ 高野豆腐の炒め煮 ほうれん草のごま和え	フライドポテト 牛乳	凍り豆腐 昆布 さつま揚げ 牛乳	米 片栗粉 ごま じゃが芋	人参 しめじ いんげん もやし ほうれん草 キャベツ コーン
16		土	焼きうどん 粉ふき芋 フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 青のり かつお節 牛乳	うどん じゃが芋	キャベツ 人参 もやし 玉葱 ピーマン
18		月	ごはん フルーツ 吉野煮 たくあんのおかか和え	人参クラッカー いりこ 牛乳	鶏肉 かつお節 いりこ 牛乳	米 こんにやく 片栗粉 ごま じゃが芋 小麦粉 里芋	大根 人参 ごぼう たけのこ いんげん キャベツ きゅうり
19		火	パン フルーツ 豆腐ナゲット 付け合わせ コーンクリームスープ	おはぎ 牛乳	鶏肉 豆腐 豆乳 きな粉 牛乳	パン パン粉 じゃが芋 マヨネーズ 米 もち米 こしあん	いんげん 人参 玉葱 白菜 コーン パセリ
21		木	パン フルーツ チキンチャップ 豆腐サラダ	はるまき 牛乳	鶏肉 豚肉 豆腐 牛乳	パン マヨネーズ ごま油 片栗粉 春雨 はるまきの皮	いんげん コーン 玉葱 人参 キャベツ しめじ 小松菜 たけのこ 葱 干し椎茸 もやし
お別れ遠足 (幼児組)	22	金	ごはん フルーツ 付け合わせ 白身魚のカレー揚げ キャベツのみそ汁	ホイップあんパン 牛乳	白身魚 みそ わかめ 豆乳ホイップ 豆腐 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 パン こしあん	いんげん 人参 コーン 玉葱 キャベツ 豆苗
	23	土	炊き込みご飯 白菜のすまし汁 フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	米 里芋	人参 しめじ ごぼう 白菜 玉葱 豆苗 干し椎茸 いんげん
	25	月	ポークカレー 人参サラダ フルーツ	誕生日ケーキ 牛乳	豚肉 豆乳ホイップ 豆乳 牛乳	米 さつま芋 小麦粉 じゃが芋	人参 玉葱 りんご コーン にんにく キャベツ きゅうり いちご レーズン いんげん
誕生日会	26	火	塩むすび フルーツ 豚汁うどん もやしときゅうりのゆかり和え	豆腐ドーナツ いりこ 牛乳	豚肉 油揚げ みそ いりこ きな粉 豆腐 牛乳	米 うどん 里芋 小麦粉 こんにやく	人参 ごぼう 玉葱 葱 大根 しめじ もやし きゅうり しそ キャベツ
	27	水	パン フルーツ ハッシュドビーフ 春雨サラダ	あべ川マカロニ 牛乳	牛肉 きな粉 牛乳	パン 春雨 マカロニ マヨネーズ	玉葱 人参 しめじ トマト缶 グリンピース コーン きゅうり キャベツ
	28	木	ごはん フルーツ 鱈の西京焼き けんちん汁 付け合わせ	チヂミ 牛乳	鱈 みそ 油揚げ 豆腐 豚肉 牛乳	米 里芋 こんにやく 小麦粉 ごま ごま油	小松菜 人参 もやし 大根 ごぼう 豆苗 ニラ 玉葱
	29	金	ごはん フルーツ お好みボール 野菜スープ	みかんカナッペ 牛乳	豚肉 青のり かつお節 ウインナー 牛乳 豆乳ホイップ	米 小麦粉 じゃが芋 クラッカー	キャベツ 人参 もやし 葱 コーン パセリ 玉葱 大根 セロリ みかん缶
	30	土	ひじきとごぼうのスパゲティ キャベツとコーンのサラダ フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 ひじき 牛乳	スパゲティ	ごぼう 人参 玉葱 コーン いんげん キャベツ

※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。