

令和6年度 3月 献立表

ひまわりいしうちこども園

日曜日	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
※ 01土	昼食	ひじきスパゲティ ブロッコリーのおかか和え フルーツ	スパゲティ、バター	ベーコン、ツナ、ひじき かつお節	しめじ、人参、ごぼう、葉ねぎ ブロッコリー、人参、コーン フルーツ	めんつゆ しょうゆ、塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳			
※ 03月	昼食	おし寿司 白身魚の新緑揚げ すまし汁 フルーツ	マヨネーズ、米 小麦粉、油 油麩	卵、かにかまぼこ、えび、鮭 白身魚 絹ごし豆腐	ブロッコリー、人参、きゅうり パセリ えのきたけ、葉ねぎ フルーツ	塩 しょうゆ、だしの素、塩
	午後おやつ	さくらもち 牛乳	もち米、米、あんこ、砂糖 牛乳		いちご	塩
04火	昼食	ご飯 凍り豆腐の卵とじ 和風サラダ フルーツ	米 油、砂糖 春雨、油、砂糖	卵、凍り豆腐 かまぼこ、わかめ	人参、玉ねぎ、ニラ きゅうり フルーツ	しょうゆ、だしの素、塩 しょうゆ
	午後おやつ	黒糖蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス、油、黒砂糖 牛乳	牛乳、スキムミルク 牛乳		
05水	昼食	ご飯 生揚げのそぼろ煮 小松菜のチーズ和え フルーツ	米 じゃがいも、砂糖 すりごま、ごま油	生揚げ、牛ひき肉 サラダチーズ、しらす干し	玉ねぎ、人参、いんげんまめ、生姜 小松菜 フルーツ	しょうゆ、だしの素 しょうゆ
	午後おやつ	ココアプリン いりこ	ココアプリンの素	牛乳 いりこ		
06木	昼食	ご飯 八宝菜 花野菜サラダ フルーツ	米 油、片栗粉、砂糖 マヨネーズ	豚肉、えび	白菜、玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、干しいたけ ブロッコリー、カリフラワー フルーツ	しょうゆ、中華だし、塩
	午後おやつ	豆腐ドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖、油	木綿豆腐、スキムミルク 牛乳		
07金	昼食	ご飯 鶏肉のネギポン酢炒め ひじきの炒め煮 フルーツ	米 油、砂糖 油、砂糖	鶏もも肉 木綿豆腐、かまぼこ、ひじき、油揚げ	しめじ、玉ねぎ、赤ピーマン、葉ねぎ 人参、ピーマン フルーツ	しょうゆ、酢、塩 しょうゆ、だしの素
	午後おやつ	お野菜プリッツ 牛乳	小麦粉、片栗粉、油	粉チーズ 牛乳	人参、パセリ	塩
※ 08土	昼食	焼きそば わかめスープ フルーツ	中華麺、油	豚肉、いりこ、あおのり わかめ	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン コーン、ねぎ フルーツ	お好み焼きソース、ウスターソース、塩 中華だし、塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
※ 010月	昼食	ウインナーカレー 春雨サラダ フルーツ	じゃがいも、米、油 マヨネーズ、春雨	豚肉、スキムミルク、ウインナー ハム	玉ねぎ、人参、グリーンピース きゅうり、人参、コーン フルーツ	カレールウ、コンソメ
	午後おやつ	トライフル 牛乳	ホットケーキミックス、ホイップクリーム	牛乳	黄桃缶、パイナップル缶	
11火	昼食	ご飯 鮭のムニエル けんちん汁 フルーツ	米 小麦粉、バター 油	鮭 木綿豆腐、豚肉、油揚げ	人参、大根、ごぼう、葉ねぎ フルーツ	塩 しょうゆ、だしの素、塩
	午後おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
12水	昼食	ご飯 牛肉の甘辛煮 ほうれん草の磯和え フルーツ	米 砂糖 ごま油	牛肉 焼きのり	かぼちゃ、人参、しめじ、アスパラガス、生姜 もやし、キャベツ、ほうれん草、人参 フルーツ	しょうゆ、だしの素 しょうゆ
	午後おやつ	じゃがバター 牛乳	じゃがいも、バター	牛乳		塩
13木	昼食	ご飯 コロケ 人参しりしり キャベツのスープ フルーツ	米 じゃがいも、パン粉、小麦粉、油 ごま、油	牛ひき肉、スキムミルク ベーコン、わかめ	人参、玉ねぎ、グリーンピース 人参 キャベツ、人参、葉ねぎ フルーツ	お好み焼きソース、塩 めんつゆ コンソメ、しょうゆ、塩
	午後おやつ	フルーツゼリー 牛乳	ゼリーの素	牛乳	黄桃缶、パイナップル缶	
14金	昼食	ご飯 白身魚の西京焼き レパニラ炒め みそ汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	白身魚、みそ 鶏レバー みそ、いりこ、油揚げ	玉ねぎ、人参、ニラ、生姜 かぼちゃ、玉ねぎ、葉ねぎ フルーツ	みりん、しょうゆ しょうゆ、みりん
	午後おやつ	フレンチトースト 牛乳	食パン、バター、砂糖	牛乳、卵 牛乳		
15土	お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来てください。)					
17月	昼食	ご飯 カレー豆腐 チンゲン菜としらすのごま和え フルーツ	米 油、片栗粉 すりごま、砂糖	木綿豆腐、豚肉 しらす干し	玉ねぎ、人参、干しいたけ チンゲン菜、人参 フルーツ	カレールウ、ウスターソース、塩、コンソメ しょうゆ
	午後おやつ	ぼたもち 牛乳	もち米、米、あんこ、砂糖	きな粉 牛乳		
18火	昼食	ご飯 鶏肉の照り煮 五色和え フルーツ	米 砂糖 ごま油	鶏もも肉 ちくわ、かつお節	玉ねぎ、人参、しめじ、葉ねぎ、いんげんまめ もやし、小松菜、キャベツ、人参、コーン フルーツ	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	じゃこトースト 牛乳	食パン、マヨネーズ	しらす干し 牛乳	パセリ	