

3日・・・お誕生日会
30日・・・新メニュー☆
10日・・・祝い膳



3月 給食献立表



なかよし保育園

日付	献立	熱と力になるもの	血肉骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	フルーツ	
3/1 (水)	ごはん	米				バナナ	オレンジヨーグルトケーキ
	ブリの照りマヨ焼き	マヨネーズ(卵)	ブリ		醤油 みりん 酒		薄力粉 ベーキングパウダー 卵 バター(乳) ヨーグルト(乳) きび糖 オレンジジュース
	厚揚げの煮物		厚揚げ	白菜 しめじ 人参 絹さや	醤油 みりん		
	けんちん汁	里芋		大根 しいたけ 人参 ごぼう	醤油 みりん 酒		牛乳
3/2 (木)	ごはん	米				はっさく	ハートパイ
	鶏肉の塩麴焼き		鶏肉	白ねぎ ねぎ	酒 塩麴		パイシート きび糖
	水菜の煮浸し		薄揚げ	みずな 白菜 人参 しめじ	醤油 みりん		
	かぶのみそ汁			かぶ かぶの葉 えのき 人参	みそ		牛乳
3/3 (金) (ひな祭り・誕生会)	サケちらし寿司	米	サケ 錦糸卵	しいたけ 人参 絹さや 刻みのり	酢 塩 酒 きび糖 醤油	オレンジ	ひなサンドケーキ
	エビフライ	油	エビフライ		ソース		ひなサンドケーキ(乳・卵) いちご
	菜の花のマヨネーズ和え	マヨネーズ(卵)		菜の花 人参 もやし コーン	醤油 きび糖		
	麩のすまし汁	てまり麩	絹豆腐	えのき みつば	醤油 みりん 酒		牛乳
3/4 (土)	ごはん	米				フグルレーツ	市販のお菓子
	豚肉のみそ炒め	油	豚肉	玉ねぎ 人参 キャベツ	醤油 みそ 酒 きび糖		市販のお菓子(サンコー)
	もやしゆかり和え			もやし 人参 ほうれん草 ゆかり	醤油 みりん		
	わかめのすまし汁			わかめ 玉ねぎ ねぎ	醤油 みりん 酒		牛乳
3/6 (月)	ごはん	米				パイナップル	オニオンマフィン
	ホッケのおろしポン酢かけ		ホッケ	大根 ねぎ	醤油 きび糖 酒 酢		薄力粉 ベーキングパウダー 豆乳 きび糖 油 塩
	れんこんのきんぴら	ごま油 いりごま		れんこん 人参 ピーマン	醤油 みりん		メープルシロップ 玉ねぎ
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも		玉ねぎ えのき 小松菜	みそ		牛乳
3/7 (火)	きつねうどん	うどん	薄揚げ かまぼこ(卵)	玉ねぎ ねぎ	醤油 みりん 酒 きび糖	バナナ	しらすわかめごはん
	ゆかりおにぎり	米		ゆかり			米 しらす わかめ いりごま 塩
	野菜の天ぷら	油 天ぷら粉(卵) さつまいも	ちくわ	れんこん	塩		
							牛乳
3/8 (水)	ごはん	米				オレンジ	ほうじ茶サブレ
	カレイのカラフル焼き	マヨネーズ(卵)	カレイ	パプリカ 玉ねぎ	酒 塩		薄力粉 ほうじ茶 きび糖 油
	もやしの炒め物	油		もやし 人参 ほうれん草 コーン	醤油 みりん		
	豆乳のみそ汁	さつまいも	豆乳	玉ねぎ えのき ねぎ	みそ		牛乳
3/9 (木)	パン	ハニーロール(乳)				いよかん	ほうれん草とベーコンのパスタ
	ビーフシチュー	じゃがいも ハヤシルウ(乳)	牛肉	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース	酒 クチャップ		スパゲティ ベーコン にんにく ほうれん草 バター(乳) 醤油 塩
	ブロッコリーのサラダ		ツナ	ブロッコリー 人参 もやし	醤油 酢 きび糖		
							牛乳
3/10 (金) (祝い膳)	鯛めし	米	タイ	人参 しめじ みつば	醤油 みりん 酒 塩	いちご	ココアケーキ(乳児/パウンドケーキ)
	とり天	天ぷら粉(卵) 油	鶏むね肉	しょうが にんにく	酒 醤油		薄力粉 卵 ココア きび糖 バター(乳) 生クリーム(乳) ベーキングパウダー カラースプレー(乳)(幼児のみ) ホットケーキミックス
	土佐和え		かつお節	大根 きゅうり 人参	醤油 みりん		ジョアブルーベリー味(乳)(幼児) ジョアブレン(乳)(乳児)
	茶碗蒸し		卵 ちくわ	しいたけ 小松菜	醤油 みりん 酒		
3/11 (土)	卒園式						
3/13 (月)	ハンバーグカレー	米 カレールウ(乳) パン粉 じゃがいも	合挽肉 卵 牛乳	玉ねぎ 人参 れんこん	酒 みりん 醤油 塩	フグルレーツ	いちごのカップケーキ
	ポパイソテー	油		ほうれん草 人参 もやし コーン	醤油 みりん		薄力粉 卵 きび糖 バター(乳) いちごジャム ベーキングパウダー
	キャンディーチーズ		キャンディーチーズ(乳)				
							牛乳
3/14 (火) (4・5歳児満足)	豚丼	米	豚肉	玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ	醤油 みりん 酒 きび糖	オレンジ	あんかけチャーハン
	和風ポテトサラダ	マヨネーズ(卵) じゃがいも	かつお節	人参 きゅうり	塩		米 人参 ねぎ ごま油 中華味 卵 片栗粉 醤油
	わかめのみそ汁			わかめ キャベツ えのき	みそ		
							牛乳
3/15 (水)	ごはん	米				りんご	ポテチーズ
	切干大根入り厚焼き卵	油	卵 鶏挽肉	切干大根 人参 玉ねぎ	醤油 みりん 酒 塩		じゃがいも チーズ(乳) 醤油 片栗粉
	ほうれん草のおかか和え		かつお節 しらす	ほうれん草 人参 もやし	醤油 みりん		
	なめこのすまし汁			なめこ キャベツ 小松菜	醤油 みりん 酒		牛乳

日付	献立	熱と力になるもの	血肉骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	フルーツ	
3/16 (木)	ごはん	米				はっさく	チヂミ
	鶏肉の韓国風焼き	ごま油 いりごま	鶏肉	ねぎ	醤油 みりん酒		薄力粉 片栗粉 ニラ 玉ねぎ 塩 酢 ごま油 醤油 いりごま 卵
	春雨のナムル	春雨 ごま油	ハム	きゅうり パプリカ	醤油 きび糖		
	ワンタンスープ	ワンタンの皮	卵	玉ねぎ 人参 白ねぎ	中華味		牛乳
3/17 (金)	おかかおにぎり	米	かつお節		醤油 みりん	バナナ	ヨーグルト/市販のお菓子
	カレイのから揚げ	片栗粉 油	カレイ	しょうが にんにく	醤油 みりん酒		ももヨーグルト(乳)/ビスコ(乳)
	小松菜のお浸し		錦糸卵	小松菜 人参 もやし	醤油 みりん		
	豆腐のみそ汁		絹豆腐	玉ねぎ しめじ	みそ		お茶
3/18 (土)	塩ラーメン	中華麺	豚肉	玉ねぎ 人参 もやし ねぎ	酒 中華味 塩	いよかん	市販のお菓子
	チンゲン菜のナムル	ごま油		チンゲン菜 人参 コーン	醤油 きび糖		市販のお菓子(サンコー)
							牛乳
3/20 (月)	ごはん/納豆	米	納豆			りんご	のり塩ポテトチップス
	豚肉のごま風味炒め	油	豚肉 いりごま	玉ねぎ 人参 しめじ	醤油 みりん酒		じゃがいも 青のり 塩 油
	人参しりしり	油	ツナ 卵	人参 もやし	醤油 みりん		
	切干大根のすまし汁			切干大根 玉ねぎ キャベツ	醤油 みりん酒		牛乳
3/21 (火)	春分の日						
3/22 (水)	サバそぼろ丼	米 すりごま	サバ	玉ねぎ ねぎ しょうが	醤油 みりん酒 きび糖	オレンジ	ハワイアंकラフティ
	ひじきの煮物		薄揚げ	ひじき 人参 しいたけ 絹さや	醤油 みりん		卵 牛乳 きび糖 バター(乳) ホットケーキミックス バイン缶 パナナ
	さつまいものみそ汁	さつまいも		玉ねぎ えのき わかめ	みそ		
							ヤクルト(乳)
3/23 (木)	ごはん	米				パイナップル	バイクドチーズケーキ
	揚げぎょうざ	油 餃子の皮 片栗粉 ごま油	豚挽肉	キャベツ ニラ しょうが にんにく	醤油 中華味酒		クリームチーズ(乳) きび糖 卵 薄力粉 生クリーム(乳) バター(乳)
	白和え	練りごま 板こんにゃく	木綿豆腐	ほうれん草 人参 ひじき	白みそ みりん 醤油 きび糖		
	卵の中華スープ		卵	もずく もやし 玉ねぎ	中華味		牛乳
3/24 (金)	ごはん	米				いちご	市販のお菓子
	サケのちゃんちゃん焼き	バター(乳)	サケ	キャベツ 人参 えのき	みそ みりん酒 塩 きび糖		フチゼリー/ベジタべる
	切干大根のボン酢サラダ		ツナ	切干大根 パプリカ もやし	醤油 酢 きび糖		
	玉ねぎのすまし汁			玉ねぎ キャベツ 小松菜	醤油 みりん酒		牛乳
3/25 (土)	わかめうどん	うどん		わかめ 玉ねぎ 人参 えのき	醤油 みりん酒	りんご	市販のお菓子
	キャベツのゆかり和え			キャベツ 人参 もやし ゆかり	醤油 みりん		市販のお菓子(サンコー)
							牛乳
3/27 (月)	ごはん	米				バナナ	チーズとコーンのマフィン
	サワラのしょうが焼き		サワラ	しょうが	醤油 みりん酒		薄力粉 ベーキングパウダー 卵 きび糖 牛乳 コーン チーズ(乳)
	高野豆腐の卵とじ		卵 高野豆腐	玉ねぎ 人参 れんこん グリンピース	醤油 みりん		
	まいたけのみそ汁		薄揚げ	まいたけ 大根 ねぎ	みそ		牛乳
3/28 (火)	クロワッサン	クロワッサン(卵・乳)				はっさく	抹茶まんじゅう
	チーズ入りオムレツ	油	卵 チーズ(乳) 鶏挽肉	玉ねぎ 人参 ほうれん草	コンソメ クチャップ		抹茶まんじゅう
	コーンと大豆のサラダ	マヨネーズ(卵)	大豆	コーン 人参 もやし ひじき	醤油 きび糖		
	ポトフ	じゃがいも	ウイニー	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー	コンソメ		牛乳
3/29 (水)	塩サケの混ぜごはん	米	塩サケ	青しそ	酒	りんご	黒糖スコーン
	大根と豚肉の甘辛炒め	ごま油	豚肉	大根 人参 ねぎ しょうが	醤油 みりん酒 きび糖		薄力粉 黒糖 油 豆乳 ベーキングパウダー
	ブロッコリーのごま和え	いりごま		ブロッコリー 人参 もやし	醤油 みりん		
	なめこのみそ汁			なめこ 白菜 えのき わかめ	みそ		牛乳
3/30 (木)	ごはん	米				オレンジ	☆ピーチヨーグルトケーキ☆
	チキン南蛮	油 片栗粉 マヨネーズ(卵)	鶏肉 卵	玉ねぎ パセリ	醤油 酢 きび糖		ホットケーキミックス 黄桃缶 牛乳 きび糖 油 卵 ヨーグルト(乳)
	じゃがいものソテー	油 じゃがいも		チンゲン菜 人参 コーン	中華味		
	春雨スープ	春雨		玉ねぎ 赤パプリカ ニラ	中華味		牛乳