

2024年度

3月

予定献立表

ともしび保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	チェック	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 15 29 土	ミートライス コーンサラダ スープ バナナ	精白米/菜の花&紅花油/薄力粉/ホールコーン缶/オリーブ油/菓子パン	豚ひき肉/絹ごし豆腐/牛乳	にんにく/にんじん/玉葱/キャベツ/きゅうり/えのきたけ/水菜/バナナ	牛乳 菓子パン		
3 17 月	ごはん チャンプルー ちくわの磯辺揚げ♪ スープ みかん	精白米/おおむぎ(押麦)/菜の花&紅花油/三温糖/ごま油/薄力粉/ひなあられ(関東風)	豚小間肉/絞り豆腐/ちくわ/青のり/牛乳	玉葱/もやし/キャベツ/にら/にんじん/大根/えのきたけ/みかん	3日 牛乳 ひなあられ ゼリー 17日 牛乳 ポップコーン♪ お菓子		
4 火	ごはん 鮭の塩焼き♪ カリカリサラダ♪ 味噌汁 キウイフルーツ	精白米/おおむぎ(押麦)/ぎょうざの皮/菜の花&紅花油/オリーブ油/三温糖/マカロニ/薄力粉/ホールコーン缶	鮭/煮干しだし/油揚げ/牛乳/鶏もも肉/スキムミルク/粉チーズ	キャベツ/きゅうり/にんじん/小松菜/なす/キウイフルーツ/玉葱/マッシュルーム/パセリ	ほうじ茶 マカロニグラタン♪		
5 水	焼きそば♪ 大根サラダ チーズ スープ バナナ	蒸し中華めん/菜の花&紅花油/薄力粉/白ごま(すり)/ごま油/三温糖	豚小間肉/青のり/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/チーズ/絹ごし豆腐/生わかめ/牛乳/豚ひき肉	にんじん/玉葱/キャベツ/もやし/生しいたけ(菌床栽培、生)/ピーマン/大根/きゅうり/長葱/バナナ/にら/水菜	牛乳 チヂミ♪		
6 木 31 月	ブルーベリーサンド クリームシチュー♪ フレンチサラダ みかん	食パン/ソフトタイプマーガリン/菜の花&紅花油/じゃがいも/薄力粉/ホールコーン缶/オリーブ油	鶏もも肉/牛乳/スキムミルク/チーズ/青のり	ブルーベリー(ジャム)/玉葱/にんじん/パセリ/キャベツ/きゅうり/みかん	牛乳 ポテトフライ♪		
7 21 金	ドライカレー♪ ワカメサラダ♪ スープ りんご	精白米/おおむぎ(押麦)/菜の花&紅花油/三温糖/オリーブ油/薄力粉/ソフトタイプマーガリン/ミルクチョコレート	豚ひき肉/わかめ/木綿豆腐/牛乳	玉葱/にんじん/にんにく/きゅうり/キャベツ/生しいたけ(菌床栽培、生)/にら/りんご	牛乳 チョコチップクッキー♪		
8 22 土	きつねうどん♪ 粉吹き芋 バナナ	うどん(ゆで)/三温糖/じゃがいも/菓子パン	油揚げ/鶏もも肉/青のり/牛乳	ほうれんそう/長葱/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/大根/バナナ	牛乳 菓子パン		
10 24 月	ごはん まぐろカツ♪ トマトサラダ♪ 味噌汁 みかん	精白米/おおむぎ(押麦)/薄力粉/パン粉/菜の花&紅花油/オリーブ油/三温糖/じゃがいも/おかし	かじき/煮干しだし/油揚げ/ヨーグルト	キャベツ/トマト/きゅうり/にんじん/もやし/みかん	ほうじ茶 ヨーグルト お菓子		
11 25 火	ごはん 油淋鶏♪ パプリカサラダ♪ 味噌汁 りんご	精白米/おおむぎ(押麦)/かたくり粉/菜の花&紅花油/三温糖/オリーブ油/食パン/バター	鶏もも肉/ツナ缶/煮干しだし/木綿豆腐/わかめ/牛乳/きな粉	しょうが/長葱/赤ピーマン/黄ピーマン/キャベツ/水菜/りんご	牛乳 きな粉トースト		
12 26 水	チャーシュー麺♪ ナムル♪ チーズ バナナ	中華めん(生)/ホールコーン缶/ごま油/ごま(いり)/かたくり粉/菜の花&紅花油	焼き豚/生わかめ/チーズ/牛乳/鶏ひき肉/押し豆腐/おから(新製法)	長葱/もやし/ほうれんそう/バナナ/玉葱/にんにく/しょうが	牛乳 ナゲット♪		
13 27 木	あけぼのごはん♪ 磯辺和え ちゃんこ鍋 みかん	精白米/おおむぎ(押麦)/白ごま(いり)/こんにやく(精粉)/じゃがいも/かたくり粉/菜の花&紅花油	鮭/焼きのり/きざみのり/鶏ひき肉/鶏もも肉/油揚げ/牛乳/青のり	にんじん/ほうれんそう/もやし/玉葱/大根/えのきたけ/ごぼう/みかん	牛乳 たこ焼きポテト♪		
14 28 金	ごはん ハンバーグ♪ かぼちゃサラダ♪ たっぷり野菜の味噌汁 りんご	精白米/おおむぎ(押麦)/パン粉/菜の花&紅花油/さつまいも/じゃがいも/プレミックス粉(ホットケーキ用)/三温糖/マーガリン	豚ひき肉/牛乳/煮干しだし/豚小間肉/絹ごし豆腐	玉葱/日本かぼちゃ/にんじん/長葱/小松菜/もやし/りんご	14日 牛乳 ホットケーキ 28日 牛乳 オレンジパンケーキ		
18 火 誕生 会	ごはん 豚の生姜焼き♪ 小松菜のごま和え なめこの味噌汁♪ みかん	精白米/おおむぎ(押麦)/菜の花&紅花油/ごま油/白ごま(いり)/食パン	豚小間肉/煮干しだし/木綿豆腐/牛乳/ウィンナー/チーズ	玉葱/しょうが/小松菜/にんじん/もやし/なめこ/万能葱/ピーマン	牛乳 ピザトースト♪		
19 水 バ ー テ ィ ー	クロワッサン ロールパン 鶏の唐揚げ♪ ハムサラダ コーンスープ♪ いちご♪、りんご	クロワッサン/ロールパン/かたくり粉/菜の花&紅花油/オリーブ油/三温糖/クリームコーン缶/コーン缶/バター/薄力粉	鶏もも肉/ハム/牛乳	しょうが/キャベツ/きゅうり/にんじん/玉葱/パセリ/いちご/りんご	牛乳 ココアドーナツ♪		

*都合により献立を変更する場合があります。

*りす組は午前中に牛乳を飲みます。

*♪マークはきりん組のリクエストメニューです。