



# 3月 献立表



平成31年

あつみ幼稚園

日	曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
		昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	金	【ひな祭り・啓蟄】ちらし寿司 すまし汁 大根の煮物 いちご 麦茶	さくらもち 牛乳	鮭 油揚げ 鶏卵 高野豆腐 こしあん 牛乳	米 砂糖 油 白玉粉 薄力粉 いちごジャム	干しいたけ 人参 さやえんどう 焼きのり 昆布 長ねぎ えのき茸 ほうれん草 大根 グリンピース いちご	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ だし醤油 麦茶
2	土	ビビンバ丼 わかめスープ おかか和え 麦茶	カップヨーグルト 麦茶	豚肉 木綿豆腐 かつお節 ヨーグルト	米 砂糖 ごま油 ごま	しょうが ほうれん草 もやし 人参 白菜 わかめ キャベツ	水 こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 麦茶
4	月	ご飯 すまし汁 あじのごま味噌焼き キャベツと油揚げの和え物 オレンジ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	木綿豆腐 あじ 味噌 油揚げ 牛乳	米 ごま 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	昆布 干しいたけ 大根 小松菜 しょうが キャベツ 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
5	火	ご飯 味噌汁 野菜の玉子とじ 納豆和え グレープフルーツ 麦茶	りんごゼリー ウエハース 牛乳	味噌 油揚げ 高野豆腐 鶏卵 納豆 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 ウエハース	昆布 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 人参 白菜 焼きのり グレープフルーツ りんごジュース アガー	水 だし醤油 料理酒 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
6	水	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐そぼろ野菜あんかけ かぼちゃのごま和え 麦茶	カップケーキ 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉 鶏卵	米 小切麩 片栗粉 油 ごま 砂糖 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 白菜 チンゲン菜 玉ねぎ しめじ コーン 南瓜 人参	水 だし醤油 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
7	木	スパゲティーナポリタン コンソメスープ 大根のマリネサラダ チーズ 麦茶	じゃこチャーハン 麦茶	ウインナー ロースハム チーズ しらす	スパゲティ 油 砂糖 さつまいも 米 ごま油	玉ねぎ ピーマン コーン 小松菜 長ねぎ 大根 きゅうり 人参 パセリ	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 穀物酢 麦茶
8	金	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 もやしのごまドレッシング和え パナナ 麦茶	シュークリーム 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌 クリーム	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 ごま シュー	キャベツ えのき茸 コーン 長ねぎ しょうが にんにく もやし ほうれん草 人参 パナナ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶
9	土	三色そぼろ丼 すまし汁 小松菜のお浸し チーズ 麦茶	ジャムヨーグルト 麦茶	鶏肉 鶏卵 木綿豆腐 かつお節 チーズ ヨーグルト スキムミルク	米 砂糖 油	しょうが ほうれん草 昆布 干しいたけ 大根 わかめ 小松菜 もやし 人参 りんごソース	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
11	月	ご飯 ミネストローネ 鶏肉の照り焼き マカロニツナサラダ オレンジ 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳	米 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	キャベツ 玉ねぎ 人参 ダイストマト きゅうり コーン オレンジ	水 トマトケチャップ チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 ベーキングパウダー
12	火	☆卒園お祝い献立☆赤飯 お吸い物 ミートローフ ブロッコリーとポテトサラダ フルーツポンチ 麦茶	にらせんべい 牛乳	ささげ かつお節 豚肉 木綿豆腐 干しえび 味噌 牛乳	米 もち米 ごま パン粉 片栗粉 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉 油	昆布 干しいたけ ほうれん草 しめじ 人参 玉ねぎ ブロッコリー コーン 黄桃缶 バナナ パイン缶 にら	水 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶
13	水	ご飯 すまし汁 ほうれん草の玉子焼き 根菜きんぴら りんご 麦茶	米粉のりんごマフィン 麦茶	鶏卵 鶏肉	米 砂糖 さつまいも 油 ごま	昆布 干しいたけ 大根 しめじ 万能ねぎ ほうれん草 玉ねぎ ごぼう 人参 つきこん グリンピース りんご レーズン	水 こいくちしょうゆ 塩 だし醤油 料理酒 麦茶 米粉ミックス ベーキングパウダー
14	木	わかめご飯 味噌汁 ツナ入り玉子焼き ひじきとさつまいもの煮物 麦茶	バナナヨーグルト ウエハース 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏卵 ツナ ヨーグルト	米 砂糖 さつまいも ウエハース	炊き込みわかめ 昆布 干しいたけ 大根 白菜 玉ねぎ パセリ ひじき しらたき 人参 グリンピース パナナ	水 塩 トマトケチャップ だし醤油 みりん 麦茶 グリンピース
15	金	野菜パン コンソメスープ 豚肉のトマト煮 フレンチサラダ チーズ 麦茶	ビーフン炒め 小魚 麦茶	豚肉 チーズ 干しえび 煮干し	野菜パン じゃが芋 油 砂糖 ビーフン ごま油	キャベツ 小松菜 コーン 玉ねぎ 人参 ピーマン ダイストマト 大根 きゅうり	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶 こいくちしょうゆ
16	土	ご飯 味噌汁 豚肉のしょうが炒め 白菜とりんごのサラダ 麦茶	ジャムパン 牛乳	味噌 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 食パン いちごジャム	昆布 干しいたけ キャベツ えのき茸 切干大根 玉ねぎ グリンピース しょうが 白菜 りんご コーン	水 料理酒 だし醤油 穀物酢 塩 麦茶
18	月	野菜玉子うどん しらすと玉ねぎのかき揚げ 麦茶	カレーピラフ 麦茶	鶏卵 しらす 干しえび	うどん 片栗粉 薄力粉 油 米 無塩バター	白菜 人参 ほうれん草 長ねぎ 玉ねぎ ピーマン パセリ	だし醤油 こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶 チキンスープの素
19	火	ご飯 味噌汁 筑前煮 小松菜の炒め物 りんご 麦茶	スイートパンブキン 麦茶	味噌 厚揚げ 鶏肉 スキムミルク 牛乳	米 油 砂糖 無塩バター	昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 大根 ごぼう 人参 小松菜 もやし りんご 南瓜	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
20	水	【春分】竹の子ご飯 味噌汁 さわらの香り焼き じゃが芋炒め いちご 麦茶	ぼたもち 小魚 麦茶	油揚げ 味噌 さわら あずき 煮干し	米 ごま油 じゃが芋 油 砂糖 もち米	たけのこ 昆布 干しいたけ チンゲン菜 えのき茸 わかめ しょうが にんにく 小松菜 人参 ピーマン いちご	料理酒 だし醤油 塩 水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
22	金	ご飯 味噌汁 親子煮 大根のマヨサラダ オレンジ 麦茶	小松菜パンケーキ 牛乳	味噌 木綿豆腐 油揚げ 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	昆布 干しいたけ 白菜 玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 きゅうり コーン オレンジ 小松菜	水 だし醤油 みりん 麦茶 ベーキングパウダー
23	土	雑穀ご飯 ポークカレー トマトドレッシングサラダ 麦茶	オレンジゼリー ウエハース 牛乳	豚肉 牛乳	米 きび 黒米 じゃが芋 油 砂糖 ウエハース	玉ねぎ 人参 キャベツ 大根 きゅうり オレンジジュース アガー	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶
25	月	中華丼 春雨スープ ほうれん草のナムル パナナ 麦茶	クッキー 麦茶	豚肉 干しえび	米 ごま油 片栗粉 春雨 砂糖 ごま クッキー	白菜 玉ねぎ チンゲン菜 人参 長ねぎ えのき茸 ほうれん草 もやし パナナ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
26	火	ご飯 味噌汁 手作りがんもどき しらすとわかめの和え物 チーズ 麦茶	中華風カステラ 麦茶	味噌 油揚げ 木綿豆腐 鶏肉 しらす チーズ 鶏卵 牛乳	米 片栗粉 パン粉 油 砂糖 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ チンゲン菜 長ねぎ ひじき グリンピース 人参 しょうが 白菜 わかめ	水 料理酒 塩 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
27	水	麦ご飯 味噌汁 かれないのから揚げ 春雨の野菜ソテー オレンジ 麦茶	お好み焼き 牛乳	味噌 厚揚げ かれい 豚肉 かつお節 牛乳	米 押し麦 ごま油 片栗粉 油 春雨 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	昆布 干しいたけ 長ねぎ しめじ にんにく しょうが キャベツ 人参 オレンジ コーン 青のり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 チキンスープの素 麦茶 中濃ソース
28	木	丸パン コーンスープ チーズハンバーグ キャベツの人参ドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶	わかめおにぎり 小魚 麦茶	牛乳 豚肉 木綿豆腐 チーズ 煮干し	丸パン パン粉 片栗粉 米	コーン 玉ねぎ 人参 コーンクリーム パセリ キャベツ ほうれん草 大根 グレープフルーツ 炊き込みわかめ	シチュールウ 水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶
29	金	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 塩昆布和え パナナ 麦茶	フルーツゼリー ウエハース 牛乳	味噌 厚揚げ さば 牛乳	米 ごま油 砂糖 ウエハース	昆布 干しいたけ チンゲン菜 わかめ 白菜 人参 塩昆布 バナナ ぶどうジュース アガー 黄桃缶 パイン缶	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
30	土	チキンライス コンソメスープ キャベツのごま和え オレンジ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	鶏肉 きな粉 牛乳	米 無塩バター さつまいも ごま 砂糖 マカロニ	玉ねぎ ピーマン 小松菜 コーン キャベツ もやし チンゲン菜 オレンジ	水 チキンスープの素 トマトケチャップ 塩 こいくちしょうゆ 麦茶