



3月献立表



令和3年

日	曜	献立名		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	その他
		昼食	午後おやつ				
1	月	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き 小松菜のマヨ和え オレンジ 麦茶	中華風カステラ 牛乳	味噌 高野豆腐 赤魚 鶏卵 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 白菜 万能ねぎ しょうが 小松菜 キャベツ 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 麦茶 ベーキングパウダー
2	火	ご飯 コンソメスープ 豚肉のケチャップ炒め しらすの和え物 バナナ 麦茶	りんごゼリー マリービスケット 麦茶	豚肉 しらす	米 さつまいも 油 砂糖 ビスケット	人参 コーン 玉ねぎ しょうが にんにく 白菜 きゅうり バナナ りんごジュース アガー	水 チキンスープの素 塩 料理酒 トマトケチャップ 穀物酢
3	水	【ひな祭り・啓蟄】ちらし寿司 すまし汁 菜の花入りごま味噌和え 麦茶	いちごジャム蒸しパン 牛乳	油揚げ 鮭 鶏卵 味噌 牛乳	米 砂糖 油 ごま 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 大根 えのき茸 わかめ 菜の花 キャベツ	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
4	木	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き ひじきと切り干し大根の煮物 チーズ 麦茶	カップケーキ 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏肉 チーズ 鶏卵 牛乳	米 無塩バター 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ 白菜 しめじ ひじき 切干大根 しらたき 人参 小松菜	水 塩 料理酒 だし醤油 麦茶 ベーキングパウダー
5	金	スパゲティナポリタン コンソメスープ かぼちゃとじゃが芋のサラダ 麦茶	ごま塩おにぎり 小魚 麦茶	ウインナー 煮干し	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 米 ごま	玉ねぎ ピーマン ほうれん草 コーン 人参 南瓜 きゅうり	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
6	土	きつねうどん ツナじゃが煮 バナナ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	油揚げ ツナ 牛乳	うどん じゃが芋 油 いちごジャム クラッカー	わかめ 長ねぎ 小松菜 人参 しらたき さやいんげん バナナ	だし醤油 こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶
8	月	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め ビーフンと野菜のマヨ醤油和え 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	味噌 油揚げ 豚肉 牛乳	米 小切麩 油 ビーフン ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 南瓜 キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 レーズン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶 ベーキングパウダー
9	火	☆卒園祝い献立☆赤飯 お吸い物 えびフライ ブロッコリーとさつまいものサラダ カップヨーグルト 麦茶	クッキー 麦茶	ささげ かつお節 えび ヨーグルト 鶏卵	米 もち米 ごま 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 さつまいも 砂糖 無塩バター	昆布 干しいたけ 人参 白菜 しめじ ブロッコリー	水 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶
10	水	玄米入りご飯 味噌汁 かれのの照り焼き 小松菜の炒め物 チーズ 麦茶	ジャムパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 かれい チーズ 牛乳	米 玄米 砂糖 油 食パン いちごジャム	昆布 干しいたけ わかめ 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん チキンスープの素 塩 麦茶
11	木	ご飯 コンスープ 鶏肉のカレー風味炒め キャベツの人参ドレッシングサラダ 麦茶	じゃこチャーハン 麦茶	スキムミルク 牛乳 鶏肉 しらす	米 油 ごま油	コーン 玉ねぎ 人参 コーンクリーム パセリ チンゲン菜 しょうが にんにく キャベツ もやし ほうれん草	水 ホワイトソース だし醤油 料理酒 カレー粉 人参ドレッシング 麦茶 チキンスープの素
12	金	雑穀ご飯 ポークカレー トマトドレッシングサラダ バナナ 麦茶	フルーツ寒天 麦茶	豚肉	米 きび 黒米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり コーン バナナ 寒天 黄桃缶 パイン缶	水 カレールー トマトドレッシング 麦茶
13	土	鶏肉の生姜炒め丼 味噌汁 ブロッコリーのマヨ和え チーズ 麦茶	寒天ミルクプリン ウエハース 麦茶	鶏肉 味噌 厚揚げ チーズ 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ ウエハース	玉ねぎ ピーマン しょうが 昆布 干しいたけ 小松菜 長ねぎ キャベツ ブロッコリー 人参	水 だし醤油 料理酒 塩 麦茶 ミルクプリンの素
15	月	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 納豆和え りんご 麦茶	にらせんべい 牛乳	味噌 鶏肉 納豆 干しえび 牛乳	米 砂糖 薄力粉 油	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ 小松菜 白菜 人参 焼きのり りんご には	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
16	火	ご飯 コンソメスープ 豚肉のトマト煮 大根サラダ オレンジ 麦茶	味噌おにぎり 小魚 麦茶	豚肉 味噌 煮干し	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま	白菜 ほうれん草 しめじ 玉ねぎ 人参 ダイストマト 大根 きゅうり コーン オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶 みりん
17	水	ビビンバ丼 中華スープ もやしの和え物 麦茶	パウンドケーキ 麦茶	豚ひき肉 鶏卵	米 砂糖 ごま油 ごま 無塩バター 薄力粉	しょうが ほうれん草 人参 玉ねぎ チンゲン菜 もやし きゅうり コーン	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 麦茶 ベーキングパウダー
18	木	ご飯 味噌汁 和風ミートローフ 白菜のゆかり和え 麦茶	ポップコーン 小魚 牛乳	味噌 厚揚げ 豚ひき肉 木綿豆腐 煮干し 牛乳	米 パン粉 ごま 片栗粉 ポップコーン 油	昆布 干しいたけ 小松菜 えのき茸 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり ゆかり	水 塩 だし醤油 こいくちしょうゆ 麦茶
19	金	【春分】竹の子ご飯 味噌汁 さわらの香り揚げ じゃが芋の炒め物 麦茶	ミルクくずもち ウエハース 麦茶	油揚げ 味噌 さわら 牛乳 きな粉	米 ごま油 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 ウエハース	たけのこ 昆布 干しいたけ 大根 なめこ 万能ねぎ にんにく しょうが 人参 ピーマン	水 料理酒 だし醤油 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
22	月	ご飯 春雨スープ 八宝菜 中華和え チーズ 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 薄力粉	干しいたけ 小松菜 白菜 人参 長ねぎ 大根 きゅうり	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
23	火	チキンピラフ コンソメスープ ほうれん草とツナの和え物 麦茶	スイートポテト 牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳 スキムミルク	米 無塩バター じゃが芋 さつまいも 砂糖	玉ねぎ 人参 パセリ 白菜 コーン ほうれん草 もやし	水 チキンスープの素 塩 だし醤油 麦茶
24	水	豚丼 味噌汁 大根のマヨ和え オレンジ 麦茶	キャロット蒸しパン 牛乳	豚肉 味噌 木綿豆腐 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	玉ねぎ しらたき 昆布 干しいたけ わかめ 長ねぎ 大根 チンゲン菜 人参 オレンジ	水 料理酒 だし醤油 塩 麦茶 ベーキングパウダー
25	木	ご飯 チキンカレー 人参ドレッシング和え バナナ 麦茶	ぶどうゼリー マリービスケット 麦茶	鶏肉	米 じゃが芋 油 砂糖 ビスケット	玉ねぎ 人参 ブロッコリー きゅうり コーン バナナ ぶどうジュース アガー	水 カレールー 人参ドレッシング 麦茶
26	金	麦ご飯 味噌汁 鮭のホイル蒸し こんにやくとごぼうの金平 麦茶	チーズ入りパンケーキ 牛乳	味噌 厚揚げ 鮭 チーズ 牛乳	米 押し麦 無塩バター 油 ごま 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 小松菜 切干大根 玉ねぎ えのき茸 人参 ごぼう つきこん	水 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
27	土	お野菜パン コンソメスープ ほうれん草オムレツ マカロニサラダ バナナ 麦茶	ひじきおにぎり 小魚 麦茶	鶏卵 牛乳 油揚げ 煮干し	野菜パン さつまいも 無塩バター マカロニ 油 砂糖 米	しめじ コーン 玉ねぎ ほうれん草 人参 きゅうり バナナ ひじき	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶 だし醤油 料理酒
29	月	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のチーズ焼き キャベツサラダ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	鶏肉 チーズ ロースハム きな粉 牛乳	米 油 砂糖 マカロニ	南瓜 ほうれん草 人参 パセリ キャベツ きゅうり	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶
30	火	麻婆豆腐丼 中華スープ 春雨の甘酢和え チーズ 麦茶	わかめおにぎり 小魚 麦茶	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 チーズ 煮干し	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	長ねぎ しょうが にんにく キャベツ しめじ コーン 小松菜 もやし わかめご飯の素	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 塩 麦茶
31	水	ご飯 味噌汁 ひき肉とじゃが芋の玉子焼き チンゲン菜の炒め物 麦茶	いちごプリン ウエハース 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏卵 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 いちごプリンの素 ウエハース	昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ 人参 グリンピース チンゲン菜 玉ねぎ	水 だし醤油 料理酒 塩 チキンスープの素 麦茶

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。