

# 3月 献立表

## よつば陽明保育園

日付	午前おやつ	給食	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他
2(月)	麦茶 せんべい ビスケット	ごはん 豚汁 カレイの煮付け ツナひじき	牛乳 バナナ ドーナツ	豚小間肉,みそ,カレイ,ひじき,ツ ナ缶,牛乳,スキムミルク	せんべい,ビスケット,米,ごま油, 砂糖,	にんにく,しょうが,にんじん,大 根,はくさい,たまねぎ,ごぼう,パ ナナ	麦茶,だし(かつお・昆布),しょう ゆ,みりん
3(火)	麦茶 せんべい ビスケット	3色ごはん 手まり麩とかまぼこのすまし汁 天ぷら(さつまいもとちくわ) ほうれん草とコーンのサラダ ヤクルト	牛乳 マシュマロおこし	あおのり,鮭フレーク,かまぼこ, にぼし粉,ちくわ,牛乳	せんべい,ビスケット,米,焼き麩, さつまいも,天ぷら粉,揚げ油,ご ま,砂糖,ごま油,マヨネーズ,コー ンフレーク,マシュマロ,バター	ほうれん草・冷凍,コーン・冷 凍	麦茶,食塩,しょうゆ,和風だし,水, 塩,酢,ヤクルト
4(水)	麦茶 せんべい ビスケット	焼うどん 豆腐とねぎの味噌汁 かぼちゃのゴマよごし	麦茶 ペビーチーズ しらすわかめおにぎり	豚ひき肉,ペビーチーズ豆腐 かつおぶし	せんべい,ビスケット,うどん,サ ラダ油,砂糖,ごま,米薄力粉	にんじん,玉ねぎ,ねぎかぼちゃ (冷凍),炊き込みわかめ(しらす) キャベツ	麦茶,だし(かつお・昆布),しょう ゆ,みりん
5(木)	麦茶 せんべい ビスケット	和風カレー丼 おふとおくらのみそ汁 きやべつのおかか和え	牛乳 手作り食パン(ぶるーべ りージャム)	豚小間肉,なると,みそ,にぼし粉, かつお節,牛乳,スキムミルク	せんべい,ビスケット,米,砂糖,か たくり粉,焼き麩,強力粉(1等), 無塩バター	たまねぎ,にんじん,しめじ,オウ ラ,キャベツ,ブルーベリージャ ム	麦茶,だし(かつお・昆布),しょう ゆ,みりん,食塩,カレー粉,イース ト(ドライ)
6(金)	麦茶 せんべい ビスケット	ロコモコ丼 えのきとねぎのスープ ブロッコリーとコーンのサラダ	牛乳 チーズトースト	みそ,にぼし粉,豚ひき肉,牛乳, 卵,ピザ用チーズ	せんべい,ビスケット,米,パン粉, 砂糖,かたくり粉,	ねぎ,えのきたけ,たまねぎ,にん じん,コーン・冷凍,ブロッコリー パブリカ	麦茶,だし(かつお・昆布),食塩, しょうゆ,みりん,酒,酢
9(月)	麦茶 せんべい ビスケット	ごはん にんじんとねぎのみそ汁 カレイの煮付け はんぺんとベーコンの炒め物	牛乳 手作り食パン(生クリー ム)	みそ,にぼし粉,かかれい,はんぺ ん,ベーコン,牛乳,スキムミルク, 生クリーム	せんべい,ビスケット,米,砂糖,パ ター,強力粉(1等),無塩バター	にんじん,ねぎ,しょうが	麦茶,だし(かつお・昆布),しょう ゆ,みりん,酒,ほん酢,しょうゆ,食 塩,イースト(ドライ)
10(火)	麦茶 せんべい ビスケット	ごはん 切干大根とねぎのみそ汁 鶏のからあげ もやしのナムル	牛乳 みかんヨーグルト	みそ,にぼし粉,鶏もも唐揚げ用, 牛乳,ヨーグルト	せんべい,ビスケット,米,砂糖,ご ま油,揚げ油,かたくり粉,薄力粉, ごま	切り干し大根,ねぎ,たまねぎ, しょうが,にんにく,もやし,みかん 缶詰	麦茶,だし(かつお・昆布),しょう ゆ,中華だし,食塩
11(水)	麦茶 せんべい ビスケット	おにぎり しゅうまい ブロッコリー 卵焼き(冷) 桃缶	牛乳 シュガーラスク	豚ひき肉,卵,牛乳	せんべい,ビスケット,米,かたくり 粉,シューマイの皮,砂糖,ごま 油,サラダ油,食パン,バター	たまねぎ,にんじん,ブロッコリー, みかん缶詰	麦茶,酒,しょうゆ,食塩
12(木)	麦茶 せんべい ビスケット	そぼろラーメン もやしとにらのソテー バナナ	麦茶 小魚 チュモツパ	豚ひき肉,豚小間肉,小魚(キビ ナゴ),韓国のり	せんべい,ビスケット,ゆでおき 中華麺,砂糖,米,ごま油,マヨ ネーズ,ごま	チンゲンサイ,たまねぎ,にんじ ん,ねぎ,にんにく,しょうが,もや し,コーン・冷凍,にら,バナナ,たく あん漬	麦茶,しょうゆ,酒・純米酒,水,中 華だし,和風だし,みりん,酒
13(金)	麦茶 せんべい ビスケット	厚揚げマーボ丼 ちんげん菜とごまのスープ 小松菜の納豆和え	牛乳 コーンフレーク	生揚げ,豚ひき肉,みそ,納豆,牛 乳,豆乳	せんべい,ビスケット,米,サラダ 油,砂糖,かたくり粉,ごま油,ごま, コーンフレーク	ねぎ,しょうが,にんにく,チンゲン サイ,こまつな,にんじん	麦茶,トウバンジャン,水,中華だ し,しょうゆ,酒
16(月)	麦茶 せんべい ビスケット	ごはん キャベツとにんじのみそ汁 さばの竜田揚げ 春雨サラダ	牛乳 お好み焼き風トースト	みそ,にぼし粉,さば,ハム,牛乳, 削り節,あおのり	せんべい,ビスケット,米,ごま油, 砂糖,かたくり粉,揚げ油,はるさ め,食パン,マヨネーズ	キャベツ,にんじん,たまねぎ, しょうが,にんにく,きゅうり	麦茶,だし(かつお・昆布),しょう ゆ,酢,ソース
17(火)	麦茶 せんべい ビスケット	チキンオムライス オニオンスープ コールスローサラダ	牛乳 バナナ クッキー	鶏もも小間肉,卵,牛乳	せんべい,ビスケット,米,バター, かたくり粉,マヨネーズ,砂糖,ソ フトビスケット	にんじん,たまねぎ,ピーマン, キャベツ,コーン・冷凍,バナナ	麦茶,コンソメ,ケチャップ,しょう ゆ,パセリ,水,酢
18(水)	麦茶 せんべい ビスケット	和風きのこスパゲッティ オクラとごまのスープ きゅうりとコーンの和え物	麦茶 ペビーチーズ 佃煮こんぶのおにぎり	豚ひき肉,ツナ缶,ペビーチーズ, こんぶ(つくだ煮)	せんべい,ビスケット,スパゲ ティ,サラダ油,ごま(白),むぎ,ご ま油,米	しめじ(ほんしめじ),まいたけ 100g,しいたけ(菌床)・生,たまね ぎ,にんにく,オクラ,きゅうり,コー ン・冷凍	麦茶,だし(かつお・昆布),しょう ゆ,コンソメ,水,みりん
19(木)	麦茶 せんべい ビスケット	枝豆ごはん ニラの春雨スープ 野菜クロック にんじんとしりしり コーンのバターソテー	牛乳 クッキー フルーチェ(いちご)	えだまめ,ツナ缶,牛乳	せんべい,ビスケット,米,はるさ め,じゃがいも(生),砂糖,パン 粉,揚げ油,ごま油,ごま,バター, ソフトビスケット	にら,にんじん,たまねぎ,コーン・ 冷凍	麦茶,酒,水,食塩,中華だし,しょう ゆ,みりん,和風だし,パセリ,フ ルーチェ(いちご)
23(月)	麦茶 せんべい ビスケット	納豆ひき肉丼 わかめとおふのみそ汁 ひじきサラダ	牛乳 手作りレーズンパン	豚ひき肉,納豆,わかめ,みそ,に ぼし粉,ひじき,えだまめ・冷凍, 牛乳,スキムミルク	せんべい,ビスケット,米,砂糖,焼 き麩,ごま,マヨネーズ,ごま油,強 力粉(1等),無塩バター	にんじん,さいやいんげん,コーン・ 冷凍,レーズン	麦茶,しょうゆ,酒,和風だし,だし (かつお・昆布),酢,食塩,イース ト(ドライ)
24(火)	麦茶 せんべい ビスケット	五目ごはん えのきとねぎのみそ汁 鮭のてりやき きゅうりとしらすのごま和え	牛乳 ボンデケーキ	ひじき,生揚げ,みそ,にぼし粉,さ け,しらす,牛乳,粉チーズ	せんべい,ビスケット,米,たけの こ(水煮),ごま油,砂糖,ごま, 白玉粉,ホットケーキミックス,サ ラダ油	にんじん,しいたけ(菌床)・生,た まねぎ,えのきたけ,しょうが,きゅ うり	麦茶,和風だし,しょうゆ,酒,みり ん,だし(かつお・昆布),だし(か つお)
25(水)	麦茶 せんべい ビスケット	食パン ブラウンシチュー マカロニサラダ	麦茶 小魚 菜飯おにぎり	豚小間肉,小魚(キビナゴ)	せんべい,ビスケット,食パン, じゃがいも(生),マカロニ,砂糖, マヨネーズ,米	たまねぎ,にんじん,ブロッコリー, しめじ,きゅうり,コーン・冷凍	麦茶,デミグラスソース,水,コン ソメ,ケチャップ,酒,酢,食塩,菜飯 の素
26(木)	麦茶 せんべい ビスケット	手打ち(肉汁きのこうどん) きやべつとツナの和風マヨ和え もも缶	麦茶 ペビーチーズ いももち	豚小間肉,スキムミルク,ツナ缶 (味付けフレーク),かつお節,ペビー チーズ,ピザ用チーズ	せんべい,ビスケット,砂糖,薄力 粉,強力粉(1等),マヨネーズ, じゃがいも(生),かたくり粉	たまねぎ,にんじん・皮むき,ねぎ (白)・油いため,しめじ,えのきた け,まいたけ100g,キャベツ,もも 缶詰	麦茶,だし(かつお・昆布),しょう ゆ,みりん,酒,水
27(金)	麦茶 せんべい ビスケット	親子丼 かぼちゃのみそ汁 塩だれキャベツ	牛乳 手作り練乳食パン	鶏もも皮つき(若鶏),卵,みそ,に ぼし粉,牛乳,スキムミルク	せんべい,ビスケット,ごはん,砂 糖,ごま油,ごま,強力粉(1等),無 塩バター	にんじん,たまねぎ,しいたけ(菌 床)・生,かぼちゃ(冷凍),キャベ ツ	麦茶,しょうゆ,食塩,みりん,酒,だ し(かつお・昆布),中華だし,イ ースト(ドライ)
30(月)	麦茶 せんべい ビスケット	ゆかりごはん さつまいもとたまねぎのみそ汁 さばの塩こうじ焼き きんぴらごぼう	牛乳 マーブルケーキ(いちご ジャム)	みそ,にぼし粉,さば,牛乳,スキ ムミルク	せんべい,ビスケット,米,さつま いも,砂糖,ごま油,ホットケーキ ミックス	ゆかり,たまねぎ,ごぼう,にんじ ん,いちごジャム	麦茶,だし(かつお・昆布),塩こう じ,しょうゆ,みりん
31(火)	麦茶 せんべい ビスケット	キーマカレー わかめとごまの中華スープ ブロッコリーとコーンのサラダ	牛乳 手作りあん食パン	豚ひき肉,わかめ,牛乳,スキムミ ルク,あずき・こしあん	せんべい,ビスケット,米,バター, 薄力粉,砂糖,ごま,ごま油,マヨ ネーズ,強力粉(1等),無塩パ ター	日本かぼちゃ,なす,たまねぎ,に んじん,ピーマン,ブロッコリー, コーン・冷凍	麦茶,カレー粉,コンソメ,ソース, ケチャップ,しょうゆ,酒,みりん, 水,中華だし,酢,食塩,イース ト(ドライ)

\* 献立は材料の都合により変更することがあります。  
 \* 調理形態は月齢や体調に合わせて変更することがあります。  
 \* 午前のおやつはウエハースや芋けんぴなど日ごとに種類を変更しています。