



# H31年 3月 予定献立



日	曜日	主食	主菜・副菜・汁物	主な食材	おやつ	主な食材	夕食
1	金	ちらしずし ぶりの照り焼き 菜の花の白和え 金時豆煮 麩としめじのすまし汁	米 酢 素精糖 塩 油揚げ 干し椎茸 人参 蓮根 昆布 醤油 みりん 生活クアアのでんぶ さやえんどう 卵 ぶり 醤油 酒 みりん 菜の花 人参 こんにやく 豆腐 練りごま 素精糖 味噌 金時豆 素精糖 塩 麩 しめじ 万能ねぎ 塩 醤油 かつおだし	★真珠蒸し 黒川 ひなあられ 果物 牛乳	もち米 鶏肉 玉ねぎ 塩 醤油 生姜 ひなあられ	混ぜご飯 煮物 汁物	
15	29	ご飯(米) ぶりの照り焼き ほうれん草の白和え ごぼうと人参の煮物 麩としめじのすまし汁	ぶり 醤油 酒 みりん ほうれん草 人参 こんにやく 豆腐 練りごま 素精糖 味噌 ごぼう 人参 菜種油 素精糖 醤油 麩 しめじ 万能ねぎ 塩 醤油 かつおだし	お好み焼き 果物 牛乳	薄力粉 きゃべつ コーン ツナ 牛乳 卵 塩 ソース マヨネーズ かつお節		
2	土	16 30	ご飯(米) 鶏のマーマレード焼き 大豆と大根のサラダ ほうれん草のスープ	鶏肉 マーマレードジャム 醤油 みりん 酒 大豆 大根 人参 きゅうり ツナ 酢 菜種油 塩 ほうれん草 えのき 人参 塩 醤油 かつおだし	オレンジゼリー クラッカー 果物 牛乳	オレンジジュース 寒天 砂糖 クラッカー	
4	月	18	スパゲティ 4日★ミートソーススパゲティ 龍 朋加 18日★クリームスパゲティ ゆりか 芹果 根菜サラダ 豆腐と麩のすまし汁	豚肉 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン エリンギ 菜種油 塩 ソース ケチャップ 薄力粉 バター 鶏肉 人参 玉ねぎ しめじ ほうれん草 小麦粉 バター 粉チーズ 牛乳 塩 菜種油 大根 はす ごぼう 人参 きゅうり ツナ こんにやく ごま 醤油 素精糖 マヨネーズ 豆腐 麩 えのき 塩 醤油 かつおだし	キャロット ライス 果物 牛乳	ご飯 人参 玉ねぎ 鶏挽肉 塩 菜種油	炒飯 サラダ スープ
5	火	19	ご飯(米) ★豚肉の生姜焼き 広大 おからの煮物 きゃべつとわかめのしらす和え かぼちゃのみそ汁	豚肉 玉ねぎ 生姜 醤油 みりん 菜種油 おから 豚肉 人参 干し椎茸 こんにやく はす ねぎ 素精糖 醤油 みりん きゃべつ わかめ しらす かつおだし 醤油 かぼちゃ 玉ねぎ 味噌 にぼしだし	★黒密 きなこ団子 陽菜 果物 牛乳	上新粉 白玉粉 きな粉 素精糖 塩 黒糖	おにぎり 和え物 汁物
6	水	20	ご飯(米) ★鶏の竜田揚げ 篤紀 絃人 きゃべつと人参のごま和え 大豆の甘煮 大根のみそ汁	鶏肉 醤油 酒 片栗粉 菜種油 きゃべつ 人参 ごま 素精糖 醤油 大豆 昆布 素精糖 醤油 大根 油揚げ 味噌 にぼしだし	レモンケーキ 果物 牛乳	小麦粉 BP 卵 牛乳 バター 砂糖 レモン レーズン	混ぜご飯 煮物 汁物
7	木	21	中華麺 ★野菜タンメン そら かぼちゃのそぼろ煮	鶏がら 豚骨 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ もやし チンゲン菜 にんにく 生姜 塩 かぼちゃ 鶏肉 葱 酒 素精糖 醤油 片栗粉	★ポテトフライ ゆりか 果物 牛乳	じゃが芋 塩 青のり 菜種油	ご飯 焼きもの 汁物
8	金	22	パン ★タンドリーチキン 咲羽 じゃが芋とベーコンのソテー きゃべつとコーンのサラダ わかめともやしのスープ	鶏肉 ヨーグルト カレー粉 ケチャップ にんにく 醤油 塩 じゃが芋 玉ねぎ ベーコン 塩 醤油 きゃべつ きゅうり 人参 コーン 酢 塩 菜種油 わかめ もやし 葱 塩 醤油 かつおだし	★焼おにぎり 義敬 蒼大 果物 牛乳	ご飯 味噌 醤油	スパゲティ サラダ 汁物
9	土	23	ご飯(米) チキンライス じゃこのサラダ 青菜の椎茸のスープ	米 鶏肉 人参 玉ねぎ ピーマン しめじ 塩 ケチャップ 菜種油 じゃこ 大根 人参 きゅうり 醤油 素精糖 酢 塩 菜種油 ほうれん草 椎茸 玉ねぎ 醤油 塩 かつおだし	クラッカーサンド 果物 牛乳	クラッカー ジャム	
11	月	25	ターミックス(米 カレー粉 ターミックス) 11日★ドライカレー 佑紀 澤 央士 25日★ひき肉カレー 香穂 ポテトサラダ 春雨スープ	豚肉 にんにく 生姜 玉ねぎ ピーマン レーズン ケチャップ ソース 小麦粉 カレー粉 菜種油 塩 豚肉 菜種油 玉ねぎ 人参 さやいんげん にんにく 生姜 ケチャップ ソース 塩 カレー粉 小麦粉 じゃが芋 きゃべつ 玉ねぎ きゅうり 人参 無添加ロースハム 塩 マヨネーズ 春雨 きゃべつ ささみ 塩 かつおだし	牛乳寒天 せんべい 果物 麦茶	牛乳 寒天 素精糖 みかん缶 せんべい	炒飯 サラダ スープ
12	火	26	ご飯(米) 鮭の塩焼き ★なすの中華風炒め 悠吏 はすの甘酢漬け 白菜のみそ汁	鮭 塩 なす 豚肉 人参 葱 さやいんげん にんにく 生姜 醤油 素精糖 酒 菜種油 片栗粉 はす 酢 塩 素精糖 白菜 油揚げ 味噌 にぼしだし	★ラスク 絃人 果物 牛乳	フランスパン 素精糖 バター	混ぜご飯 煮物 汁物
13	水	27	ご飯(米) ★ホイコーロー 黒川 切干大根の煮物 もやしのナムル けんちん汁	豚肉 きゃべつ 人参 ピーマン にんにく 生姜 味噌 醤油 素精糖 菜種油 切干大根 人参 油揚げ 素精糖 醤油 菜種油 豆もやし きゅうり 素精糖 塩 酢 ごま油 里芋 大根 人参 ごぼう 葱 豆腐 塩 醤油 かつおだし	レーズンの スコーン 果物 牛乳	小麦粉 BP 砂糖 バター レーズン	スパゲティ サラダ 汁物
14	木	28	中華麺 14日★醤油ラーメン 緑月 28日★味噌ラーメン 義敬 蒼大 さつま芋の甘煮 わかめときゅうりのごま酢和え	中華麺 鶏がら 豚骨 焼ぎ豚 ねぎ ほうれん草 玉ねぎ 卵 しょうが 酒 みりん 醤油 中華麺 鶏がら 豚骨 葱 味噌 醤油 豚肉 にんにく 生姜 みりん 人参 もやし ほうれん草 コーン さつま芋 素精糖 醤油 わかめ きゅうり 酢 素精糖 塩 ごま	★フルーツサンド 澤 28日 ★ホイップ ジャムサンド 龍 果物 牛乳	パン みかん缶 豆乳ホイップクリーム パン いちごジャム 豆乳ホイップクリーム	おにぎり 和え物 汁物

しもほうや保育園

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

★印がついているものはくら組のリクエストメニューです。

☆1日はひなまつりの行事食です。

☆6日は誕生会です。