



R3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	月	ご飯(米)	1・29日★豚のしょうが焼き 晴矢 15日 豚のケチャップ炒め ほうれん草の卵和え 切干大根の煮物 しめじともやしのみそ汁	豚肉 玉ねぎ 生姜 醤油 みりん 菜種油 豚肉 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン 酒 ケチャップ 中濃ソース 塩 菜種油 ほうれん草 卵 塩 醤油 かつおだし 菜種油 切干大根 人参 油揚げ 素精糖 醤油 菜種油 しめじ もやし ねぎ 味噌 にぼしだし	1・29日 ★チーズスコーン 一花・美咲 15日 スコーン 果物 牛乳	薄力粉 BP 砂糖 牛乳 バター 1・29日チーズ 15日ジャム	スバゲティ サラダ 汁物
2	火	ご飯(米)	2・30日★ハヤシライス 莉子 16日★カレーライス 怜奈 ひじきとコーンのサラダ ささみのスープ	豚肉 玉ねぎ しめじ 素精糖 塩 バター ソース 小麦粉 ケチャップ トマト缶 菜種油 じゃがいも 人参 玉ねぎ 豚肉 カレー粉 小麦粉 塩 菜種油 りんご トマト チーズ 牛乳 ケチャップ ソース ひじき 人参 きゅうり コーン 酢 塩 醤油 ごま油 菜種油 ささみ ねぎ テンゲン菜 塩 醤油 片栗粉 かつお昆布だし	牛乳寒天 せんべい 麦茶	牛乳 寒天 素精糖 2・30日 みかん 16日 いちご せんべい	混ぜご飯 煮物 汁物
3	水	ちらしずし	ちらしずし ★鶏のマーマレード焼き 百花 菜の花の白和え かぼちゃの甘煮 麩と椎茸のすまし汁	米 酢 素精糖 塩 油揚げ 干し椎茸 人参 蓮根 昆布 醤油 みりん 生活クラブのでんぶ さやえんどう 卵 鶏肉 マーマレードジャム 醤油 みりん 酒 菜の花 人参 こんにゃく 豆腐 練りごま 素精糖 味噌 かぼちゃ 素精糖 醤油 麩 椎茸 万能ねぎ 塩 醤油 かつお昆布だし	おからケーキ ひなあられ 果物 牛乳	おから 小麦粉 BP 砂糖 バター 卵 牛乳 ココア 粉糖 ひなあられ	おにぎり 和え物 汁物
17	31	ご飯(米)	鶏のマーマレード焼き ほうれん草の白和え かぼちゃの甘煮 麩と椎茸のすまし汁	鶏肉 マーマレードジャム 醤油 みりん 酒 ほうれん草 人参 こんにゃく 豆腐 練りごま 素精糖 味噌 かぼちゃ 素精糖 醤油 麩 椎茸 万能ねぎ 塩 醤油 かつお昆布だし	★レモンケーキ 萌先生 果物 牛乳	小麦粉 BP 卵 牛乳 バター 砂糖 レモン レーズン	
4	木	中華麺	★味噌ラーメン 紗・朋果 大豆の甘煮 わかめとしらすのサラダ	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 大豆 刻み昆布 素精糖 醤油 わかめ しらす きゅうり キャベツ 人参 酢 塩 菜種油	★揚げパン 陽多・太一・碧希 果物 牛乳	パン 砂糖 菜種油	炒飯 サラダ スープ
5	金	ご飯(米)	ぶりの照り焼き こんにゃくの土佐煮 三色酢の物 肉団子スープ	ぶり 醤油 酒 みりん つきこんにゃく かつお節 醤油 みりん 菜種油 きゅうり 人参 もやし 素精糖 醤油 酢 塩 豚肉 ねぎ 白菜 テンゲン菜 人参 春雨 塩 醤油 ごま油 かつお昆布だし	★スイート ポテト 夕奈 果物 牛乳	さつま芋 砂糖 バター 牛乳	ご飯 焼きもの 汁物
6	土	ご飯(米)	鮭の磯辺焼き キャベツとわかめのサラダ 小松菜と豆腐のみそ汁	鮭 醤油 みりん 酒 青のり キャベツ わかめ 人参 コーン 酢 塩 菜種油 小松菜 豆腐 ねぎ 味噌 にぼしだし	ちんすこう 果物 牛乳	薄力粉 素精糖 菜種油	
8	月	スバゲティ	★ミートソーススバゲティ 七実 みかんサラダ ★コーンスープ 奏樹	豚肉 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン エリンギ 菜種油 塩 ソース ケチャップ 薄力粉 バター トマトピューレ キャベツ ブロッコリー みかん レーズン 酢 塩 菜種油 玉ねぎ クリームコーン コーン パセリ バター 牛乳 コーンスターチ	ゆかりおにぎり 果物 牛乳	ご飯 ゆかり 塩	ご飯 焼きもの 汁物
9	火	ご飯(米)	★チキンカツ 智咲 じゃこサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉 塩 酒 薄力粉 卵 パン粉 菜種油 ケチャップ 中濃ソース じゃこ 大根 人参 きゅうり 醤油 酢 塩 菜種油 豆腐 わかめ ねぎ 味噌 にぼしだし	★メープル クッキー 戸虹 果物 牛乳	薄力粉 片栗粉 メープルシロップ 菜種油	炒飯 サラダ スープ
10	水	フランスパン (乳児はパン) (パン ジャム)	★マカロニグラタン 寧々 じゃが芋のフレンチサラダ レタスとベーコンのスープ	マカロニ 鶏肉 玉ねぎ しめじ 塩 薄力粉 牛乳 チーズ バター パン粉 パセリ じゃが芋 人参 きゅうり キャベツ ツナ 塩 酢 菜種油 レタス 玉ねぎ ベーコン 塩 菜種油	★ドーナツ 勝也・結衣羽 果物 牛乳	薄力粉 BP 卵 バター 砂糖 牛乳 菜種油 粉糖 10日 ココア	スバゲティ サラダ 汁物
11	木	ご飯(米)	★麻婆豆腐丼 綾佑 根菜サラダ 椎茸とえのきのすまし汁	豆腐 豚肉 ねぎ 人参 生姜 にんにく 菜種油 味噌 醤油 素精糖 片栗粉 大根 はす ごぼう 人参 きゅうり ツナ こんにゃく ごま 醤油 素精糖 マヨネーズ 椎茸 えのき わかめ 塩 醤油 かつお昆布だし	★焼きうどん 優 果物 牛乳	うどん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 かつお節 中濃ソース 塩 醤油 菜種油	おにぎり 和え物 汁物
12	金	ご飯(米)	鯖の甘酢あん 筑前煮 大根の甘酢漬け 白菜と油揚げのみそ汁	鯖 酒 片栗粉 菜種油 ケチャップ 醤油 砂糖 酢 里芋 鶏肉 人参 ごぼう はす 干し椎茸 こんにゃく さやえんどう 醤油 素精糖 菜種油 かつおだし 大根 素精糖 塩 酢 白菜 油揚げ 味噌 にぼしだし	★アップルパイ 隼太 果物 牛乳	りんご 素精糖 餃子の皮 菜種油	混ぜご飯 煮物 汁物
13	土	ご飯(米)	ひじきご飯 大根と豚肉の煮物 ほうれん草とえのきのすまし汁	米 ひじき 人参 油揚げ 醤油 酒 塩 大根 豚肉 人参 玉ねぎ 醤油 素精糖 みりん ほうれん草 えのき 豆腐 塩 醤油 かつお昆布だし	レーズン 蒸しパン 果物 牛乳	薄力粉 BP 素精糖 レーズン	

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じら組のリクエストメニューです。
 ☆3日は行事食です。