



3月 給食献立表



2022年

日	曜	昼 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：腸子をととのえる	ディスプレイ
1	火	米飯 肉じゃが 菜の花和え かきたま汁	牛乳 チーズ春巻き	豚ロース・鶏卵・普通牛乳 プロセスチーズ	米・じゃがいも・砂糖・なたね油・ごま 焼きふ・しゅうまいの皮	たまねぎ・にんじん・生しいたげ グリーンピース・和種なばな・ほうれんそう	幼児
2	水	米飯 カレイのフライ さつまいもサラダ けんちん汁	牛乳 フルーツヨーグルト	まがれい・鶏卵・木綿豆腐・油揚げ 普通牛乳・ヨーグルト	米・薄力粉・パン粉・なたね油 さつまいも・マヨネーズ・さといも 砂糖	りんご・きゅうり・干しぶどう・レタス 大根・にんじん・パセリ・ごぼう パインアップル缶詰・ネクタリン みかん缶詰	なぎさ
3	木	ちらしずし 鮭のつみれ汁 かぼちゃの煮物 いちご	牛乳 ひなあられ	鶏卵・凍り豆腐・ツナ缶詰・ペにざけ 普通牛乳	米・砂糖・かたくり粉・ひなあられ	乾しいたげ・にんじん・きやいんげん 焼きのり・たけのこ・れんこん・切りみつば 西洋かぼちゃ・いちご	幼児
4	金	カレーうどん きゅうりとほうろくの酢の物 大豆と昆布の煮物 パナナ	牛乳 フルーツケーキ	豚もも・油揚げ・しらす干し・だいず 普通牛乳・鶏卵・メイプルクリーム	うどん・なたね油・かたくり粉・砂糖 小麦粉・マーガリン	たまねぎ・にんじん・根菜ねぎ・きゅうり わかめ・みつしほ昆布・パナナ・いちご みかん缶詰・パインアップル缶詰	幼児
5	土	しらすご飯 小松菜の味噌汁 りんご	牛乳 カリポテ	普通牛乳・しらす干し・油揚げ 甘みそ	米・せんべい	にんじん・ごまつな・たまねぎ・りんご	幼児
7	月	きのこのクリームパグエッティ チーズサラダ 野菜のコンソメスープ オレンジ	牛乳 ヨーグルト 野菜スティック	ベーコン・低脂肪牛乳・スキムミルク プロセスチーズ・ウインナー 普通牛乳・ヨーグルト	苺・バナナ・無塩バター 薄力粉・かたくり粉・砂糖・なたね油 ブルーベリージャム・ビスケット	生しいたげ・えのきたけ・ぶなしめじ たまねぎ・にんじん・パセリ・きゅうり ブロッコリー・レタス・キャベツ 西洋かぼちゃ・グリーンピース トマト・パインアップル缶詰	幼児
8	火	米飯 おでん チンゲン菜の胡麻和え かぼちゃの味噌汁	牛乳 メロンパンクッキー	焼き竹輪・鶏卵・生揚げ 豚かたロース・甘みそ・油揚げ 普通牛乳	米・じゃがいも・砂糖・ごま 小麦粉・きなこ・なたね油	大根・みつしほ昆布・チンゲンサイ にんじん・西洋かぼちゃ・たまねぎ	幼児
9	水	ちゃんぽん ブロッコリーの胡麻和え レバーの甘辛和え パナナ	お茶 カルシウムふりかけ おにぎり まるごと小魚	豚ロース・ブラックタイガー 焼きかまぼこ・豆腐・鶏肝臓・煮干し かつお削り節・片口いわし	中華めん・ごま油・かたくり粉・ごま 砂糖・なたね油・米	りょくとうもやし・ほうれんそう にんじん・ブロッコリー・あおのり キャベツ・パナナ・塩昆布	おひさま
10	木	赤飯 ひじき入りハンバーグ 揚げポテトサラダ 豆腐と野菜のすまし汁	牛乳 誕生日ケーキ	あずき・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 ロースハム・木綿豆腐・普通牛乳 メイプルクリーム	米・なたね油・パン粉・じゃがいも マヨネーズ・小麦粉・砂糖・マーガリン	たまねぎ・ほしひじき・にんじん ほうれんそう・えのきたけ・いちご きゅうり	幼児
11	金	カレーライス 野菜サラダ ゆで卵 オレンジ	牛乳 りんごのホットケーキ	豚ロース・鶏卵・普通牛乳 スキムミルク	米・じゃがいも・なたね油・かたくり粉 砂糖・マヨネーズ・小麦粉・無塩バター	たまねぎ・にんじん・レタス・きゅうり ブロッコリー・トマト・りんご パインアップル缶詰	幼児
12	土	卒園式・お弁当	牛乳 畑のクラッカー	普通牛乳	メイプルクリーム		幼児
14	月	米飯 鮭の塩焼き 根菜の煮物 小松菜と豆腐の味噌汁 パナナ	牛乳 ミニアメリカンドック	ペにざけ・豚かた・木綿豆腐・甘みそ 普通牛乳・ウインナー・鶏卵 スキムミルク	米・塩麹・さといも・砂糖 小麦粉・きなこ・なたね油	大根・にんじん・ごぼう・グリーンピース ごまつな・たまねぎ・パナナ	幼児
15	火	米飯 鶏の甘辛和え 野菜ときざみのりのサラダ きのこの味噌汁	牛乳 かぼちゃのチーズケーキ	鶏もも・しらす干し・甘みそ・普通牛乳 クリームチーズ・鶏卵・メイプルクリーム	米・かたくり粉・砂糖・ごま油・薄力粉 クロームチーズ	ブロッコリー・ほくさい・にんじん 焼きのり・乾しいたげ・えのきたけ ぶなしめじ・たまねぎ・西洋かぼちゃ きゅうり・なめこ	幼児
16	水	米飯 鮭の味噌焼き 白菜としらすの酢の物 豆腐と野菜のすまし汁	牛乳 ふのラスク	さむら・淡色辛みそ・しらす干し 木綿豆腐・普通牛乳・クリーム	米・砂糖・ごま・焼きふ・無塩バター	たまねぎ・えのきたけ	なぎさ
17	木	米飯 マーボはるさめ ひじきと大豆の煮物 トマトと卵の中華スープ	牛乳 マカロニきな粉	牛ひき肉・豚ひき肉・だいず・鶏卵 普通牛乳・きな粉	米・普通はるさめ・ごま油・砂糖・ごま 苺・バナナ	たまねぎ・にんじん・青ピーマン 生しいたげ・ほしひじき・トマト・にら えのきたけ・りょくとうもやし	幼児
18	金	米飯 ぶりの照り焼き 小松菜の白和え えのきたけわかめの味噌汁 りんご	牛乳 チヂミ	ぶり・木綿豆腐・甘みそ・普通牛乳 鶏卵・しらす干し	米・ごま・砂糖・焼きふ・薄力粉 ごま油・上新粉	しょうが・ごまつな・えのきたけ わかめ・たまねぎ・りんご・にら にんじん	幼児
19	土	鶏とひじきの混ぜご飯 大根のそぼろ煮 わかめと玉ねぎの味噌汁	牛乳 カリポテ	普通牛乳・鶏もも・油揚げ・鶏ひき肉 甘みそ	米・砂糖・かたくり粉・せんべい	にんじん・生しいたげ・きやいんげん ほしひじき・大根・にんじん・わかめ たまねぎ	幼児
22	火	米飯 さばの竜田揚げ レンコンのカレー炒め ぶた汁	牛乳 もちもちチーズパン	まさば・ベーコン・豚かたロース 油揚げ・甘みそ・普通牛乳 パルメザンチーズ	米・かたくり粉・なたね油・白玉粉	しょうが・れんこん・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・トマト・大根・ごぼう ほくさい・りょくとうもやし	幼児
23	水	米飯 シュウマイ 切り干し大根と昆布の煮物 豆腐とニラの味噌汁 いちご	牛乳 胡麻クッキー	豚ひき肉・豚かたロース・木綿豆腐 甘みそ・普通牛乳・鶏卵	米・かたくり粉・しゅうまいの皮 砂糖・薄力粉・無塩バター・ごま ごま油	しょうが・ほくさい・乾しいたげ ほうれんそう・刻み昆布・切干しだいこん にんじん・にら・たまねぎ・いちご	おひさま
24	木	米飯 カレイの南蛮 ちくわの酢の物 厚揚げと根菜の味噌汁	牛乳 牛乳寒天入り フルーツポンチ	まがれい・焼き竹輪・生揚げ・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳・低脂肪牛乳	米・かたくり粉・なたね油・ごま油 砂糖	葉ねぎ・きゅうり・わかめ・にんじん ごぼう・たまねぎ・れんこん・ぶなしめじ 大根・寒天・みかん缶詰・りんご パインアップル缶詰・ネクタリン・パナナ	幼児
25	金	米飯 牛肉とゴボウの味噌煮 小松菜の胡麻和え 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳 マーブル蒸しパン	牛もも・甘みそ・絹ごし豆腐 普通牛乳・鶏卵・スキムミルク	米・砂糖・なたね油・ごま 小麦粉・きなこ	ごぼう・グリーンピース・たまねぎ ごまつな・にんじん・わかめ	幼児
26	土	ハヤシライス 野菜サラダ オレンジ	牛乳 ごぼうスナック	普通牛乳・牛もも	米・なたね油・かたくり粉・砂糖 小麦粉・きなこ	たまねぎ・にんじん・レタス・きゅうり ブロッコリー・パインアップル缶詰 トマト	なぎさ
28	月	米飯 鮭の味噌煮 ひじきの白和え えのきたけわかめのすまし汁	牛乳 フルーツ杏仁	まさば・甘みそ・木綿豆腐・普通牛乳 低脂肪牛乳	米・砂糖・ごま・焼きふ	しょうが・ほしひじき・にんじん えのきたけ・わかめ・たまねぎ・きゅうり みかん缶詰・寒天	幼児
29	火	米飯 ポークビーンズ 野菜サラダ ゆで卵 オレンジ	牛乳 じゃこトースト	豚かた・だいず・鶏卵・普通牛乳 しらす干し・パルメザンチーズ	米・じゃがいも・無塩バター なたね油・砂糖・マヨネーズ・食パン マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース きゅうり・ごぼう・トマト・ブロッコリー・レタス パインアップル缶詰・あおのり	幼児
30	水	米飯 鮭フライのタルタルソース 彩りサラダ 白菜のクリームスープ	牛乳 フルーツヨーグルト	ペにざけ・鶏卵・プロセスチーズ ロースハム・普通牛乳・スキムミルク ベーコン・ヨーグルト	米・薄力粉・パン粉・なたね油 マヨネーズ・砂糖・無塩バター かたくり粉	ブロッコリー・にんじん・きゅうり えのきたけ・ほくさい・みかん缶詰 パインアップル缶詰・ネクタリン・いちご バナナ	おひさま
31	木	米飯 シーチキンがんも 桜エビのサラダ キャベツの味噌汁 りんご	牛乳 豆腐プリン	木綿豆腐・まごろ缶詰・鶏卵 干しえび・油揚げ・甘みそ・普通牛乳 豆乳・ゼラチン・きな粉	米・かたくり粉・なたね油・マヨネーズ 砂糖・メープルシロップ	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー ほうれんそう・りんご・キャベツ	幼児
1	金	米飯 カレイの野菜あんかけ ひじきと大豆の煮物 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 りんごゼリー	まがれい・だいず・木綿豆腐・甘みそ 普通牛乳	米・かたくり粉・なたね油・砂糖	たまねぎ・にんじん・えのきたけ 青ピーマン・根菜ねぎ・ほしひじき わかめ・寒天・りんご飲料	幼児
2	土	豚肉の時雨煮の混ぜご飯 小松菜と焼き海苔のサラダ 厚揚げと根菜の味噌汁	牛乳 カリポテ	豚かたロース・生揚げ・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・なたね油・砂糖・ごま油・ごま せんべい	にんじん・ごまつな・りょくとうもやし 焼きのり・ごぼう・たまねぎ・れんこん 大根・ぶなしめじ	幼児
4	月	炊き込みご飯 さばの照り焼き 若竹汁 パナナ	牛乳 グリーンホットケーキ	鶏ひき肉・焼き竹輪・まさば 木綿豆腐・普通牛乳・鶏卵 スキムミルク	米・なたね油・砂糖・小麦粉 有塩バター・メープルシロップ	にんじん・生しいたげ・ごぼう きやいんげん・きゅうり・ほうれんそう にんじん・たけのこ・わかめ・切りみつば バナナ	幼児

※献立は都合により、変更することがあります。
 ※延長保育のおやつは基本は市販のおやつを使用しています。