

令和5年 3月 献立表 たいようこども園

日	曜	献立名	主な食材			おやつ
			(赤) 血や肉を作る	(黄) 力や熱になる	(緑) 体の調子を整える	
1	水	かぼちゃのキッシュ・春雨チャブチエ ツナブロッコリー・茎わかめスープ・果物	卵・生クリーム・チーズ ウインナー・豚肉 シーチキン・豆腐・茎わかめ	春雨・胡麻 ごま油	かぼちゃ・人参・ピーマン ニラ・菊水菜・パプリカ・ブロッコリー 玉ねぎ・青ねぎ・生椎茸	コーンフレークスボール コーンフレーク・小麦粉・卵 バター・BP・砂糖
2	木	豚肉の生姜焼き・じゃが芋の塩昆布バター炒め 栄養きんぴら・レタスのみそ汁・果物	豚肉・平天 塩っぺ・油揚げ 味噌	バター じゃが芋・板こんにやく いり胡麻	生生姜・ごぼう・人参 インゲン・玉ねぎ・レタス しめじ・青ねぎ	三色だんご 白玉粉・ほうれん草・食紅・砂糖
3	金	ちらし寿司・鮭の西京焼き・ほうれん草の胡麻和え わかめと牛肉煮・すまし汁・果物	高野豆腐・卵・海苔 鮭・白みそ・カニカマ 牛肉・わかめ・豆腐・焼板	すり胡麻	干し椎茸・人参・GP・菊・ほうれん草 もやし・コーン・エリンギ えのき・青ねぎ・玉ねぎ	ひなあられ・カルピス
4	土	そばめし・チーズ 中華スープ・果物	豚肉・豆腐 チーズ	焼きそば麺	キャベツ・ピーマン・人参 チンゲン菜・玉ねぎ・コーン	おかき
6	月	魚のマヨネーズ焼き・白菜のベーコン和え カニカマレタス・豚汁・果物	メルルーサ・ベーコン カニカマ・油揚げ 味噌	マヨネーズ・油 ごま油 板こんにやく	パセリ・白菜・コーン しめじ・人参・レタス・大根 青ねぎ・生椎茸・ごぼう・もやし	アップルパイ風 餃子の皮・りんご・砂糖 シナモン・油
7	火	厚揚げカレーチーズ焼き・根菜サラダ 人参しりしり・サイコロスープ・果物	厚揚げ・合挽ミンチ ハム・高野豆腐 ウインナー・大豆	マヨネーズ 胡麻 板こんにやく	人参・玉ねぎ・ピーマン ごぼう・コーン・きゅうり・大根 しめじ・パセリ・GP	ベーコンポテトトースト ベーコン・じゃが芋・牛乳 玉ねぎ・食パン・バター
8	水	イカのケチャップソース・ちりめんキャベツ ほうれん草のソテー・もずくスープ・果物	ロールイカ ちりめん・ベーコン もずく・豆腐・焼板	片栗粉 ごま油・バター	にんにく・生姜・キャベツ・コーン 人参・水菜・ほうれん草 エリンギ・玉ねぎ・えのき・青ねぎ	マーブル蒸しパン 蒸しパンmix・牛乳・純ココア
9	木	ミックスベジタブル卵・こんにやく中華和え 豚肉ともやしのポン酢炒め・なめこ汁・果物	卵・ウインナー ハム・豚肉 油揚げ・味噌・豆腐	ごま油・胡麻 糸こんにやく	人参・コーン・GP・玉ねぎ ほうれん草・大根・もやし ピーマン・なめこ・青ねぎ	わらび餅 わらび餅粉・きな粉・砂糖
10	金	ケチャップライス・ハンバーグ・マカロニサラダ・エビフライ プチトマト・フライドポテト・昆布ブロッコリー・コーンスープ	ウインナー・卵・牛乳 合挽ミンチ・ハム エビ・ベーコン	油 マカロニ マヨネーズ・じゃが芋	人参・玉ねぎ・GP・コーン・きゅうり プチトマト・ブロッコリー・枝豆 コーンクリーム缶・しめじ・パセリ	チーズケーキ クリームチーズ・砂糖・レモン汁 生クリーム・小麦粉・卵
11	土	卵どんぶり・野菜のわかめ和え じゃが芋の甘辛煮・果物	赤板・卵 わかめご飯の素	片栗粉 じゃが芋	人参・玉ねぎ・青ねぎ キャベツ・きゅうり	おかき
13	月	鯖の韓国風焼き・スイートサラダ キャベツソテー・厚揚げのみそ汁・果物	鯖・ハム ちくわ・わかめ 厚揚げ・味噌	ごま油・さつま芋 マヨネーズ 板こんにやく	青ねぎ・人参・きゅうり レーズン・キャベツ・コーン 生椎茸・大根	揚げパン ロールパン・きな粉・油・砂糖
14	火	手作り弁当日				カップシフォンケーキ ホイップ・いちご・粉糖・小麦粉・卵 砂糖・油・牛乳・バナナエッセンス
15	水	キャベツシュウマイ・ブロッコリーと卵のサラダ きのこバター炒め・チンゲン菜スープ・果物	豚ミンチ・鶏ミンチ 卵・ベーコン	シュウマイの皮 片栗粉 マヨネーズ・バター	キャベツ・レンコン・青ねぎ・生姜 玉ねぎ・人参・ブロッコリー・コーン エリンギ・しめじ・チンゲン菜	オレンジジュース オレンジジュース・砂糖・ゼラチン 生クリーム・牛乳・水
16	木	コロッケ・ハリハリ漬け 小松菜のお浸し・ほうれん草のみそ汁・果物	合挽ミンチ・ちりめん 卵・かつお節・味噌 油揚げ・豆腐	小麦粉 パン粉・油 じゃが芋	人参・玉ねぎ・切り干し大根 きゅうり・コーン・小松菜 えのき・ほうれん草	ぼたもち もち米・きな粉・砂糖・粒あん・塩
17	金	鯛のかば焼き・大豆の五目煮 白和え・味噌ラーメン風スープ・果物	鯛・油揚げ・大豆 ひじき・豆腐 味噌・豚肉	小麦粉・ごま油 板こんにやく 胡麻・春雨	人参・インゲン・ごぼう ほうれん草・キャベツ・にんにく 青ねぎ・もやし・コーン	アーモンドビスコッティ ホールアーモンド・卵 蒸しパンmix・砂糖
18	土	ナポリタン・目玉焼き 野菜スープ・果物	ウインナー 卵	スパゲッティ 油	人参・ピーマン・玉ねぎ トマト缶・GP・しめじ 白菜・コーン	おかき
20	月	白身魚のニラピカタ・南瓜サラダ サイコロ大根・豆乳みそ汁・果物	メルルーサ 卵・味噌 豆乳・油揚げ	小麦粉 板こんにやく	ニラ・かぼちゃ・人参・きゅうり レーズン・玉ねぎ・大根 キャベツ・青ねぎ・しめじ	芋けんぴ さつま芋・砂糖・水・油
21	火	春分の日				
22	水	キャベツの厚焼き卵・わかめ和え ちりめんほうれん草・けんちん汁・果物	合挽ミンチ・卵・カニカマ わかめ・ちりめん 豆腐	ごま油 青じそドレッシング 板こんにやく	キャベツ・人参・玉ねぎ・レタス きゅうり・コーン・ほうれん草 生椎茸・青ねぎ・ごぼう・大根	フルーツヨーグルト ヨーグルト・みかん缶 パイン缶・パイナップル
23	木	ちくわの二色和え・ツナの酢の物 青菜の和え物・じゃが芋のみそ汁・果物	ちくわ・卵 シーチキン 油揚げ・味噌	小麦粉 胡麻 じゃが芋・油	玉ねぎ・きゅうり・コーン 小松菜・キャベツ・しめじ 青ねぎ・人参・えのき	クッキー 小麦粉・卵・砂糖・BP バター・バナナエッセンス
24	金	チーズダッカルビ風・野菜のナムル ひじきの胡麻和え・ニラ玉スープ・果物	鶏肉・チーズ ハム・ひじき シーチキン・豆腐・卵	胡麻 さつま芋・胡麻油	人参・玉ねぎ・キャベツ ほうれん草・もやし・コーン きゅうり・生椎茸・ニラ	りんごマフィン 蒸しパンmix・卵・りんご・砂糖 バター・牛乳
25	土	キーマカレー・卵サラダ チーズ・果物	合挽ミンチ・卵 チーズ	マヨネーズ	人参・玉ねぎ・ピーマン トマトホール缶・しめじ きゅうり・レタス	おかき
27	月	赤魚のねぎみそ焼き・あんかけブロッコリー 茎わかめ煮・根菜のみそ汁・果物	赤魚・味噌 カニカマ・茎わかめ 油揚げ	片栗粉 ごま油 板こんにやく	青ねぎ・ブロッコリー・えのき 人参・玉ねぎ・エリンギ ごぼう・大根・しめじ	ホットケーキ 蒸しパンmix・牛乳・卵 バター・ケキシロップ
28	火	ほうれん草のグラタン・人参ツナ和え 白菜のおかか和え・かぼちゃスープ・果物	鶏肉・シーチキン 牛乳・かつお節 ウインナー	小麦粉 マヨネーズ バター	ほうれん草・玉ねぎ・人参 しめじ・キャベツ・きゅうり・白菜 かぼちゃ・パセリ・GP	フレンチトースト 食パン・卵・牛乳・砂糖 バナナエッセンス
29	水	かに玉あんかけ・野菜の塩こんぶ和え 高野の含め煮・白菜スープ・果物	カニカマ・塩っぺ 卵・高野豆腐 ベーコン	片栗粉 板こんにやく ごま油	人参・玉ねぎ・菊・干し椎茸 ニラ・小松菜・もやし・インゲン 白菜・GP・パセリ・しめじ	ほうれん草焼きもち ほうれん草・粒あん・白玉粉・牛乳
30	木	ししゃもの磯部揚げ・レタスの胡麻酢和え かぼちゃ煮・小松菜のみそ汁・果物	ししゃも・青のり 卵・カニカマ 油揚げ・味噌・豆腐	油 小麦粉 胡麻	レタス・きゅうり・コーン 人参・かぼちゃ 小松菜・大根・しめじ	ウインナーパン ウインナー・パンmix・卵・油・水
31	金	大豆のよせ焼き・切干し洋風煮 炒り卵・ごぼうのクリーム煮・果物	鶏ミンチ・大豆 ウインナー・卵・牛乳 ベーコン	胡麻・片栗粉	青ねぎ・玉ねぎ・生生姜・切干し大根 ピーマン・人参・エリンギ・ほうれん草 コーン・ごぼう・しめじ・パセリ・GP	プリン プリンミックス・牛乳・ホイップ

献立作成 竹本

食材の都合により献立を変更することがあります。
はし・はし箱・おしぼり・水筒は毎日点検してきれいに洗って下さい。

☆今月のご飯日は、3日と10日です。
すみれ・れんげ・ひまわり組は白ごはん弁当はいりません。
☆今月の手作り弁当日は、14日です。

