






3月の献立



令和5年 わかば認定こども園

栄養士:平良 良子

日	朝おやつ	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える	
1日(水)	オレンジ	麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ パナナ	牛乳 ごまちゃんすこう	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ わかめ 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 春雨 ラード 小麦粉	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ にら 生姜 にんにく キャベツ ほうれん草 パプリカ コーン パナナ	
2日(木)	バナナ	ロールパン マカロニグラタン ブロッコリーのごま和え トマトと卵スープ りんご	牛乳 枝豆と昆布の おにぎり	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ ひじき 卵 枝豆 豚肉 牛乳	バターロールパン マカロニ 小麦粉 バター 砂糖 米	人参 玉ねぎ グリーンピース しめじ ブロッコリー コーン パプリカ トマト バセリ りんご	
3日(金)	りんご	ちらし寿司 鶏肉の照り焼き いんげん炒め お花麩のすまし汁 フルーツ盛り合わせ	牛乳 ひなあられ	卵 のり 鶏肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 花麩 ひなあられ	人参 れんこん 椎茸 絹さや にんにく 生姜 いんげん みつば いちご 黄桃 パイン	
4日(土)	ハイハイ	五目チャーハン ナムル 牛肉スープ 杏仁フルーツ	牛乳 ドームケーキ	鶏肉 ちくわ 牛肉 牛乳	米 砂糖 油 杏仁豆腐 ドームケーキ	人参 玉ねぎ にんにく ピーマン もやし 小松菜 大根 パプリカ コーン えのき ねぎ みかん	
6日(月)	オレンジ	黒米ご飯 ささみの梅煮 青菜の磯辺あえ 黄桃 きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁	牛乳 チーズ蒸しパン	ささみ のり 厚揚げ みそ わかめ クリームチーズ 卵 牛乳	米 黒米 砂糖 黒糖 ごま油 小麦粉 油 ケーキミックス	梅干 生姜 小松菜 ごぼう 人参 いんげん 長ネギ 黄桃	
7日(火)	りんご	チキンライス 魚フライ・タルタルソース キャベツのゆかり和え コーンクリームスープ パナナ	誕生日ケーキ ジョア	さんま ツナ みそ 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ バターロールパン	生姜 いんげん ほうれん草 南瓜 レタス トマト しめじ 大根の葉 玉ねぎ きゅうり パプリカ パナナ	
8日(水)	バナナ	ポークカレー ひじきと大豆サラダ 卵とオクラスープ りんご	牛乳 紅芋くずもち	豚肉 ひじき 大豆 卵 チーズ きな粉 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 油 パーモントカレー カレー粉 ごまドレッシング くず粉 砂糖 紅芋パウダー	人参 玉ねぎ マッシュルーム なす グリーンピース パプリカ ブロッコリー オクラ えのき りんご	
9日(木)	りんご	あわご飯 きんめだいの南蛮揚げ だし巻き卵 牛肉入りみそ汁 オレンジ	牛乳 さつまいもクッキー	金目鯛 油 砂糖 卵 牛肉 豆腐 みそ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 さつまい ケーキミックス バター ごま	玉ねぎ ピーマン コーン 生姜 パプリカ セロリ 人参 小松菜 椎茸 長ネギ オレンジ	
10日(金)	オレンジ	玄米ご飯 なすのみそ汁 鶏肉のバーベキューソース焼き コールスロー 人参しりしり いちご	牛乳 じゃがいもの ガレット	鶏肉 卵 みそ チーズ 牛乳	米 玄米 砂糖 マヨネーズ じゃが芋 片栗粉 油	玉ねぎ にんにく 生姜 りんご キャベツ コーン 人参 たら なす 大根 ねぎ いちご	
11日(土)	ハイハイ	焼きそば 青菜のみそマヨ和え アーサ汁 パイン	牛乳 ジュシーおにぎり	豚肉 青さのり みそ アーサ 豆腐 豚ミンチ ひじき 牛乳	中華麺 油 マヨドレ 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン ほうれん草 えのき パプリカ 椎茸 ねぎ パイン	
13日(月)	りんご	玄米ご飯 チキンのレモン和え 茹でブロッコリー 豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 オレンジ	牛乳 南瓜小豆蒸しパン	鶏肉 豆腐 ツナ みそ 牛乳 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ケーキミックス バター 小豆	バセリ ブロッコリー 人参 キャベツ セロリ 人参 玉ねぎ 椎茸 南瓜 オレンジ	
14日(火)	オレンジ	クリームスパゲティ りんご いんげんサラダ 大根と卵スープ	牛乳 しゃけと青菜の おにぎり	ウインナー 鶏肉 牛乳 牛乳 ツナ 卵 鮭	スパゲティ 油 小麦粉 バター 砂糖 米 ごま	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 コーン いんげん キャベツ 大根 トマト ねぎ 大根の葉 りんご	
15日(水)	バナナ	わかめご飯 野菜のみそ汁 レバーフライ・甘だれ漬け 黄桃 南瓜の煮物 白菜の和え物	牛乳 お麩ラスク	わかめ 豚レバー 卵 ちくわ 油揚げ みそ きな粉 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 里芋 おつゆ麩	にんにく 南瓜 白菜 人参 きゅうり チンゲン菜 れんこん 黄桃	
16日(木)	りんご	麦ご飯 魚のマヨネーズ焼き 肉じゃが もずくスープ パイン	牛乳 さつまいもポテトフライ チーズ味	白身魚 牛肉 もずく チーズ 牛乳	米 押麦 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 こんにやく 油 さつまい	玉ねぎ パプリカ ピーマン 椎茸 生姜 人参 いんげん えのき 貝割大根 パイン	
17日(金)	オレンジ	あわご飯 スパニッシュオムレツ 青菜のソテー クリームスープ きなこかけヨーグルト	牛乳 ココアショート ブレッド	卵 牛乳 ハム チーズ 枝豆 さつまい揚げ 鶏肉 ヨーグルト 豆乳 きな粉 牛乳	米 もちきび バター 油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 ココア	トマト 小松菜 人参 えのき 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム バナナ	
18日(土)	ハイハイ	 お弁当	牛乳 どらやき	牛乳	どらやき		
20日(月)	りんご	麦ご飯 魚の揚げおろし煮 クレープリーチー 青菜と鶏肉のみそ汁 オレンジ	牛乳 くんぺん	白身魚 昆布 豚肉 鶏肉 みそ 卵 豆乳 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 こんにやく 小麦粉 バター ケーキミックス 黒糖 ごま	大根 貝割大根 生姜 人参 切干大根 小松菜 しめじ オレンジ	
21日(火)		春分の日(公休日)					
22日(水)	オレンジ	あわご飯 鶏肉のピザ焼き れんこんサラダ コンソメスープ りんご	牛乳 揚げパン	鶏肉 チーズ ひじき きな粉 牛乳	米 もちきび ごまドレッシング 胚芽パン 砂糖 油	玉ねぎ マッシュルーム にんにく れんこん 人参 いんげん りんご パプリカ 白菜 えのき コーン	
23日(木)	りんご	野菜そば 青菜の白和え さつまいも煮 パナナ	牛乳 中華ちまき風 おにぎり	豚肉 豆腐 ツナ 鶏肉 牛乳	沖縄そば 油 さつまい 砂糖 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ もやし ほうれん草 たけのこ 椎茸 パナナ	
24日(金)	バナナ	玄米ご飯 魚の西京焼き 南瓜のごままぶし キャベツ炒め けんちん汁 黄桃	牛乳 レーズンクッキー	白身魚 みそ ウインナー 豚肉 卵 牛乳	米 玄米 油 砂糖 ごま 里芋 小麦粉 バター ココア チョコチップ	長ねぎ 生姜 南瓜 キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 椎茸 大根の葉 黄桃	
25日(土)	ハイハイ	 お弁当	牛乳 カステラ	牛乳	カステラ		
27日(月)	オレンジ	かつ丼 マカロニサラダ ゆし豆腐 フルーツたっぷりゼリー	牛乳 バナナケーキ	豚肉 卵 ツナ ゆし豆腐 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ ゼリー	玉ねぎ みつば コーン 人参 きゅうり ねぎ 黄桃 みかん	
28日(火)	バナナ	あわご飯 さばのタンダーリ風 粉ふき芋 野菜サラダ 豚汁 りんご	牛乳 メロンパン トースト	さば ヨーグルト 青さのり チーズ 豚肉 豚レバー みそ 牛乳	米 もちきび カレー粉 じゃが芋 ごまドレッシング 食パン 砂糖 小麦粉	バセリ にんにく 生姜 パプリカ ブロッコリー カリフラワー ごぼう 大根 人参 ねぎ りんご	
29日(水)	りんご	五目うどん かきあげ 青菜とコーンの和え物 パナナ	牛乳 油みそおにぎり	鶏肉 なるともずく 卵 フィッシュソーセージ のり 牛乳 油みそ	うどん 小麦粉 油 ごま 米	人参 生姜 白菜 椎茸 長ネギ 南瓜 玉ねぎ ほうれん草 コーン パナナ	
30日(木)	バナナ	黒米ご飯 れんこん入り鶏つくね いんげん煮 牛肉とごぼうの炒め煮 オクラのみそ汁 オレンジ	牛乳 ココア蒸しパン	鶏ミンチ 豆腐 牛乳 牛肉 油揚げ みそ 豆乳 卵	米 黒米 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま こんにやく ごま油 小麦粉 ココア 油	玉ねぎ 生姜 れんこん 人参 いんげん ごぼう オクラ しめじ オレンジ	
31日(金)	オレンジ	 お弁当	牛乳 クリームパン	牛乳	クリームパン		

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。

