



# 3月の献立

令和6年 わかば認定こども園



卵アレルギー:ピンク  
小麦アレルギー:緑  
2種以上のアレルギー:紫

乳アレルギー:青  
ごまアレルギー:オレンジ

栄養士 : 平良 良子

日	朝おやつ	献立	アレルギー対応代替献立	おやつ	アレルギー対応代替おやつ	(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(金)	オレンジ	ちらし寿司 鶏肉の照り焼き いんげん炒め お花魁のすまし汁 フルーツ盛り合わせ	ゆかりご飯 アーサのすまし汁	ひなまつりゼリー 星たべよう		卵 のり 鶏肉 豆腐	米 砂糖 花魁 油 ゼリー 星たべよう	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 バイン 黄桃
2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 くずもち	豆乳	鶏肉 ちくわ 牛肉 牛乳 きなこ	米 砂糖 油 杏仁豆腐 黒糖 芋くず	人参 玉ねぎ にんにく ビーマン もやし 小松菜 大根 パプリカ 椎茸 コーン えのき ねぎ みかん缶
4日(月)	りんご	黒米ご飯 ささみの梅煮 青菜の磯辺あえ きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁 黄桃		牛乳 チーズ蒸しパン	豆乳 米粉レーズン蒸しパン	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 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
5日(火)	バナナ	カレーピラフ チキンカツ 春雨のごま和え ABCスープ オレンジ	和風ハンバーグ 春雨マヨネ和え キャベツのみそ汁	牛乳 誕生日ケーキ	豆乳 りんごのタルト	鶏・豚ミンチ 鶏肉 卵 ツナ ウインナー 豆乳	米 油 カレー粉 小麦粉 パン粉 マヨドレ 春雨 砂糖 ごま マカロニ ケーキ	玉ねぎ ビーマン 人参 にんにく きゅうり キャベツ トマト パセリ オレンジ
6日(水)	オレンジ	ポークカレー(小麦不使用) ひじきと大豆サラダ 卵とオクラスープ りんご	ブロッコリーのごま和え わかめとえのきのみそ汁	牛乳 紅芋くずもち	豆乳	豚肉 ひじき 大豆 卵 チーズ きな粉 牛乳	米 じゃが芋 油 カレールー カレー粉 マヨドレ くず粉 砂糖 紅芋粉	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 オクラ ブロッコリーえのき りんご
7日(木)	バナナ	あわご飯 きんめだいの南蛮漬け だし巻き卵 牛肉入りみそ汁 オレンジ		牛乳 ドームケーキ	豆乳 今川焼き ゼリー・せんべい	金目鯛 卵 牛肉 みそ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 ドームケーキ	玉ねぎ ビーマン 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
8日(金)	りんご	玄米ご飯 チンジャオロース ぎょうざ なすのみそ汁 バナナ	魚の塩焼き	牛乳 もちもちドーナツ	豆乳 さつま芋の素揚げ	豚肉 餃子 みそ 牛乳 豆腐 きな粉	米 玄米 じゃが芋 片栗粉 砂糖 油 ケーキミックス	ビーマン 人参 なす 大根 ねぎ バナナ
9日(土)	ハイハイ	豚焼肉丼 ツナと青菜のサラダ じゃが芋のみそ汁 バイン		牛乳 菜飯おにぎり	豆乳	豚肉 のり ツナ 油揚げ 牛乳	米 砂糖 じゃが芋	人参 玉ねぎ ビーマン ほうれん草 レタス トマト 大根葉 バイン
11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	豆乳 米粉の蒸しパン	鶏肉 豆腐 ツナ みそ 牛乳 卵	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 マヨドレ バター ケーキミックス 小豆	パセリ ブロッコリー 人参 キャベツ いら モロヘイヤ 玉ねぎ 椎茸 南瓜 オレンジ
12日(火)	オレンジ	タコライス フライドポテト かぶのスープ りんご	ケチャップライス	牛乳 紅芋ちんすこう	豆乳 やわらかおかし	合挽ミンチ チーズ 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 じゃが芋 油 片栗粉 小麦粉 紅芋粉 ラード	玉ねぎ 人参 レタス トマト にんにく チンゲン菜 かぶ りんご
13日(水)	バナナ	わかめご飯 野菜のみそ汁 南瓜の煮物 レバーフライ・甘だれ漬け 白菜の和え物 黄桃	鶏肉の照焼き	牛乳 お麩ラスク	豆乳 バナナ	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
14日(木)	りんご	焼きそば 青菜のみそマヨサラダ アーサ汁 バイン	ご飯 豚肉の生姜焼き	牛乳 ジュシーおにぎり	豆乳	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 ビーマン ほうれん草 えのき パプリカ 椎茸 ねぎ バイン
15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	魚の甘酢あんかけ 鶏肉のみそ汁 バナナ	牛乳 ブラウニー	豆乳 ゼリー・せんべい	卵 牛乳 ハム チーズ 枝豆 鶏肉 さつま揚げ ヨーグルト 豆乳 きな粉	米 もちきび 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
16日(土)	ハイハイ	牛丼 切干大根の酢の物 冬瓜のみそ汁 バイン		牛乳 大学芋	豆乳	牛肉 ツナ 豆腐 みそ 牛乳	米 こんにゃく 砂糖 さつま芋	玉ねぎ 人参 椎茸 切干大根 きゅうり グリーンピース 冬瓜 パプリカ ほうれん草 バイン
18日(月)	りんご	麦ご飯 魚の揚げおろし煮 クープイリチー 青菜のみそ汁 果物	ご飯	牛乳 くんぺん	豆乳 もものタルト	白身魚 昆布 豚肉 みそ 卵 豆乳 油揚げ 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 こんにゃく 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 玉ねぎ オレンジ
19日(火)	バナナ	あわご飯 牛肉のスタミナ炒め れんこんサラダ コンソメスープ りんご	鮭の塩焼き	牛乳 揚げパン	豆乳 ポテトフライ	牛肉 ひじき きな粉 牛乳	米 もちきび ごま油 マヨドレ パン 砂糖 油	キャベツ 人参 ビーマン にんにく れんこん いんげん 白菜 玉ねぎ パプリカ えのき コーン りんご
20日(水)	春分の日(公休日)							
21日(木)	オレンジ	玄米ご飯 魚の西京焼き 南瓜の甘煮 キャベツ炒め けんちん汁 黄桃	ブロッコリーソテー	牛乳 チョコチップクッキー	豆乳 今川焼き りんごのタルト	白身魚 みそ ウインナー 豚肉 卵 牛乳	米 玄米 油 砂糖 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
22日(金)	りんご	野菜そば 青菜の白和え さつま芋甘煮 バナナ	ご飯 豆腐ハンバーグ	牛乳 中華ちまき風おにぎり	豆乳 わかめおにぎり	豚肉 豆腐 ツナ 鶏肉 牛乳	沖縄そば 油 さつま芋 砂糖 米 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ 椎茸 もやし ほうれん草 たけのこ バナナ
23日(土)	ハイハイ	お弁当持参		牛乳 野菜と果物ゼリー	豆乳	牛乳	ゼリー	
25日(月)	りんご	かつ丼 マカロニサラダ ゆし豆腐 フルーツゼリー	焼き鳥丼 ブロッコリーサラダ	牛乳 バナナケーキ	豆乳 フルーツヨーグルト バナナ	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 マヨドレ ゼリー 小麦粉 バター	玉ねぎ みつば コーン 人参 バナナ きゅうり ねぎ バイン みかん缶 りんご缶
26日(火)	オレンジ	あわご飯 さばのタンドーリ風 粉ふき芋 野菜サラダ 豚汁 りんご	白身魚のカレー焼き カリフラワーサラダ	牛乳 メロンパントースト	豆乳 りんごのタルト	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 マヨドレ 食パン 砂糖 小麦粉	パセリ 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 バナナ
27日(水)	りんご	五目うどん かきあげ 青菜の和え物 バナナ	コーン入り五目うどん 中華丼 南瓜の煮物	牛乳 油みそおにぎり	豆乳	鶏肉 なたも ともずく 卵 のり フィッシュソーセージ 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 コーン 南瓜 玉ねぎ ほうれん草 バナナ
28日(木)	バナナ	黒米ご飯 れんこん入り鶏つくね 牛肉とごぼうの炒め煮 オクラのみそ汁 オレンジ	鶏肉の照焼き	牛乳 ココア蒸しパン	豆乳 米粉レーズン蒸しパン	鶏ミンチ 豆腐 牛乳 卵 牛肉 油揚げ みそ 豆乳	米 黒米 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま こんにゃく 小麦粉 ココア 油	玉ねぎ 生姜 れんこん 人参 ごぼう オクラ しめじ オレンジ
29日(金)	オレンジ	お弁当持参		牛乳 大学芋	豆乳	牛乳	さつま芋 砂糖 油	
30日(土)	ハイハイ	お弁当持参		牛乳 みかんゼリー	豆乳	牛乳	ゼリー	



※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。

