

## 3月献立予定表

日	曜	献立名	献立材料	おやつ
1	土	五目うどん ヨーグルト	うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、ほうれん草、なると、あげ、ねぎ、ヨーグルト	お菓子 乳酸飲料
3	月	そばろご飯 海老の天ぷら、添え野菜 澄まし汁、苺	米、鶏肉、人参、卵、いんげん、桜でんぶ、海老、小麦粉、青のり、ブロッコリー、花麩、えのき茸、ほうれん草、苺	ひなあられ カルピス
4	火	ご飯 さつま芋と鶏肉のうま煮 じゃこサラダ、薄くず汁	米、さつま芋、鶏肉、人参、しめじ、いんげん、しらす、きゅうり、キャベツ、ごま油、豆腐、かにかま、小松菜	★豆腐ドーナツ 牛乳
5	水	<b>おにぎりの日</b> 鶏の竜田揚げ ごま和え、ワンタンスープ	鶏肉、生姜、ちくわ、もやし、キャベツ、人参、ワンタン、青梗菜、玉ねぎ、人参、椎茸、中華だし	バナナ ビスケット 牛乳
6	木	コッペパン 白身魚のピザ風 サラダ、クリームシチュー	コッペパン、白身魚、ピーマン、パプリカ、玉ねぎ、ケチャップ、チーズ、ツナ、ブロッコリー、きゅうり、人参、じゃが芋、パセリ、しめじ、牛乳、シチュールウ、コンソメ	★ウインナー蒸しパン 牛乳
7	金	ご飯 ちくわの磯辺揚げ パスタサラダ、スープ	米、ちくわ、小麦粉、青のり、ソース、かにかま、スパゲティー、キャベツ、きゅうり、パプリカ、マヨネーズ、ベーコン、玉ねぎ、じゃが芋、人参、コンソメ	ヨーグルト せんべい お茶
8	土	ソース焼きそば バナナ	中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、もやし、ソース、バナナ	お菓子 乳酸飲料
10	月	バターロールパン チーズオムレツ 野菜ソテー、白菜のスープ	バターロールパン、チーズ、卵、ベーコン、人参、玉ねぎ、パセリ、牛乳、コンソメ、ケチャップ、ウインナー、キャベツ、もやし、ピーマン、豚肉、白菜、椎茸	★きなこマカロニ 牛乳
11	火	ご飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草ソテー、みそ汁	米、鶏肉、豆腐、玉ねぎ、パン粉、卵、片栗粉、コンソメ、ほうれん草、ちくわ、もやし、人参、コーン、豆腐、白菜、しめじ、あげ、みそ	★ジャムサンド 牛乳
12	水	<b>おにぎりの日</b> ぶたの生姜焼き ポテトサラダ、澄まし汁	豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜、じゃが芋、ハム、きゅうり、マヨネーズ、えのき茸、ねぎ、麩、わかめ	チーズ蒸しパン 牛乳
13	木	ミルクロールパン マカロニグラタン サラダ、コンソメスープ	ミルクロールパン、鶏肉、玉ねぎ、バター、牛乳、チーズ、マカロニ、パセリ、ハム、キャベツ、りんご、ブロッコリー、人参、豚肉、大根、青梗菜、コンソメ	ヨーグルト せんべい お茶
14	金	お別れ会食Ⅱ ミニおにぎり、鶏のから揚げ ミニラーメン、ゼリー	米、鮭フレーク、卵、わかめ、鶏肉、生姜、大蒜、片栗粉、ブロッコリー、中華麺、豚肉、もやし、青梗菜、キャベツ、中華だし、りんごゼリー、みかんゼリー、ぶどうゼリー(セレクト)	バウムクーヘン 乳酸飲料
15	土	肉わかめうどん ゼリー	うどん、豚肉、玉ねぎ、小松菜、人参、かまぼこ、ねぎ、あげ、わかめ、ゼリー	お菓子 乳酸飲料

★は手作りおやつです。



小丸山認定こども園

日	曜	献立名	献立材料	おやつ
17	月	ご飯 牛肉と野菜の炒めもの しらす和え、わかめのみそ汁	米、牛肉、大蒜、生姜、ほうれん草、もやし、人参、ごま油、ごま、卵、しらす、きゅうり、キャベツ、わかめ、えのき茸、豆腐、ねぎ、みそ	★ラスク 牛乳
18	火	ツイストパン 鶏肉のカレー揚げ、トマト おかか和え、きのこのスープ	ツイストパン、鶏肉、生姜、大蒜、カレー粉、片栗粉、ちくわ、キャベツ、ブロッコリー、人参、マヨネーズ、鰹節、トマト、じゃが芋、玉ねぎ、小松菜、ベーコン、コンソメ	ヨーグルト ビスコ お茶
19	水	<b>おにぎりの日</b> 魚のみそマヨ焼き 里芋のうま煮、澄まし汁	白身魚、みそ、マヨネーズ、さつま揚げ、切り干し大根、里芋、人参、鶏肉、玉ねぎ、青梗菜、えのき茸	★肉まん 牛乳
21	金	豚肉とほうれん草のカレー コールスローサラダ 青りんごゼリー	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ほうれん草、りんご、ケチャップ、ソース、カレールウ、バター、ハム、キャベツ、きゅうり、コーン、マヨネーズ、ゼリー	★カップケーキ リンゴジュース
22	土	鶏野菜うどん バナナ	うどん、鶏肉、白菜、もやし、青梗菜、人参、玉ねぎ、あげ、なると、大蒜、生姜、みそ、バナナ	お菓子 乳酸飲料
24	月	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ、青菜のスープ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、たけのこ、ねぎ、椎茸、大蒜、生姜、みそ、ごま油、片栗粉、ハム、春雨、もやし、きゅうり、ごま、卵、青梗菜、えのき茸、中華だし	ミニドーナツ 牛乳
25	火	コッペパン 白身魚の野菜あんかけ マセドアンサラダ、スープ	コッペパン、白身魚、ピーマン、玉ねぎ、人参、片栗粉、じゃが芋、ハム、きゅうり、チーズ、マヨネーズ、鶏肉、キャベツ、コーン、コンソメ	★フルーチェ お茶
26	水	<b>おにぎりの日</b> かに玉 野菜炒め、大根のみそ汁	かにかま、卵、片栗粉、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、もやし、パプリカ、あげ、大根、人参、ねぎ、みそ	スティックチーズ バナナ お茶
27	木	ご飯 すき焼き風煮、みそ汁 切り干し大根のサラダ	米、牛肉、焼き豆腐、玉ねぎ、白滝、ごぼう、車麩、かにかま、切り干し大根、きゅうり、人参、ごま、あげ、里芋、青梗菜、えのき茸、みそ	★フルーツポンチ お茶
28	金	ご飯 鯖のみそ煮 マカロニサラダ、豚汁	米、鯖、生姜、みそ、マカロニ、ハム、きゅうり、キャベツ、人参、マヨネーズ、豚肉、豆腐、じゃが芋、大根、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、みそ	ヨーグルト せんべい お茶
29	土	あんかけラーメン ゼリー	中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、青梗菜、白菜、むきえび、椎茸、ねぎ、かまぼこ、生姜、中華だし、片栗粉、ゼリー	お菓子 乳酸飲料
31	月	バターロールパン 鶏つくね ひじきサラダ、スープ	バターロールパン、鶏肉、えのき茸、玉ねぎ、豆腐、卵、片栗粉、パン粉、ひじき、ハム、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ、じゃが芋、えのき茸、ベーコン、コンソメ	★アップルパイ 牛乳

\* 使用頻度が高い調味料は省略しています。(食塩、胡椒、醤油、砂糖、酢、サラダ油、昆布、鰹、煮干だし)

\* 3月献立の平均栄養素(以上児)・・・たんぱく質23g、脂質18g、塩分2g、エネルギー560kcal

(未満児)・・・たんぱく質18.4g、脂質15g、塩分1.6g、エネルギー450kcal

\* 行事等により献立が変更することがあります。

\* 毎週水曜日は「おにぎりの日」です。

※ おにぎりの具材は傷みやすい食材(ハム、チーズ等)  
は避け、梅干か紫蘇にしてください。

