

# 3月 予定献立表



※中期食の給食は基本的に色の食材を刻んで使用し、色はおやつになります。

さんさん保育園

曜日	献立名	材 料	お や つ
1 日 (金)	 ひなまつりランチ	米・鮭フレーク・青菜・人参・ブロッコリー 鶏肉・胡瓜 花麩・豆腐・人参・大根・みつ葉	いちごババロア いちご・牛乳・ゼラチン・生クリーム・三温糖 ゼリー
2 日 (土)	スタミナ豚丼 油揚げのみそ汁 胡瓜としらすのサラダ	米・豚肉(鶏肉)・玉葱・にら 油揚げ・人参・葱 胡瓜・しらす干し	フルーツヨーグルト ヨーグルト・三温糖・バナナ・みかん缶
4 日 (月)	ごはん 肉じゃが もやしのみそ汁 青菜の納豆あえ	米 じゃがいも・人参・玉葱・椎茸・豚肉・いんげん もやし・人参・厚揚げ ほうれん草・人参・納豆	シュガーラスク 食パン・マーガリン・グラニュー糖 スティックパン
5 日 (火)	ラーメン 肉野菜炒め	中華麺(うどん)・葱・卵 豚肉・かまぼこ・きゃべつ・もやし・椎茸・玉葱・人参	ごはんのおやき 米・えび・万能葱 鮭おかゆ
6 日 (水)	ごはん 白身魚の磯辺焼き 里芋のみそ汁 切干大根煮	米 白身魚・刻みのり・トマト 里芋・人参・葱 切干大根・人参・しらたき・油揚げ・しいたけ・ごぼう	ドーナッツ 小麦粉・卵・牛乳・三温糖・ドライイースト・バター 蒸しパン
7 日 (木)	ごはん ポークチャップ 人参の中華スープ もやしとわかめのサラダ	米 豚肉(鶏肉)・玉葱・トマト 人参・きくらげ・葱・ほうれん草 もやし・わかめ・カニカマ	たこやき 小麦粉・卵・タコ・天かす・葱 蒸しパン
8 日 (金)	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き ねぎと大根のスープ 小松菜の和風サラダ	米 サーモン(白身魚)・クリームコーン・ブロッコリー 葱・大根・ベーコン 小松菜・人参・厚揚げ	ぶどうゼリー かんてんぱぱ(ぶどう)
9 日 (土)	すきやき丼 豆腐のみそ汁 ほうれん草の胡麻和え	米・豚肉・葱・しらたき・椎茸・お麩・玉葱 豆腐・人参・万能葱 ほうれん草・人参	ミルク蒸しパン 蒸しパンミックス・牛乳・三温糖・スキムミルク・練乳
11 日 (月)	ごはん タンドリーチキン オニオンスープ ブロッコリーのマヨペロン	米 鶏肉・ヨーグルト・玉葱・ブロッコリー 玉葱・お麩・粉チーズ・パセリ ブロッコリー・人参・ベーコン	塩バターポテト さつまいも・バター スティックポテト
12 日 (火)	トマトポークパスタ 野菜コンソメスープ シーザーサラダ	スパゲティ(米)・豚肉・トマト・玉葱 大根・人参・玉葱・しめじ レタス・ベーコン・粉チーズ・コーン・胡瓜	ツナ昆布おにぎり 米・ツナ・塩昆布 おかゆ
13 日 (水)	ごはん 鮭のチーズテリ焼き 大根のみそ汁 ジャーマンポテト	米 サーモン(白身魚)・ブロッコリー 大根・人参・油揚げ・葱 じゃがいも・ソーセージ	たいやき 小麦粉・卵・三温糖・あずき 蒸しパン
14 日 (木)	ごはん 和風麻婆厚揚げ かきたまみそ汁 春雨サラダ	米 厚揚げ(豆腐)・豚ひき肉・玉葱・椎茸・万能葱 卵・玉葱・葱 春雨・胡瓜・人参	青りんごゼリー かんてんぱぱ(青りんご)
15 日 (金)	ごはん 白身魚のBBQソース わかめのみそ汁 カミカミサラダ	米 白身魚・玉葱・ブロッコリー わかめ・豆腐・葱 ごぼう・人参・胡瓜・さきいか	ホットドック 魚肉ソーセージ・ホットケーキmix・卵・牛乳 蒸しパン

曜日	献立名	材 料	お や つ
16 日 (土)	2色おにぎり エビカツ 豚汁	米・青菜・鮭フレーク えび(白身魚)・パン粉・卵・はんぺん・ブロッコリー 豚肉・人参・大根・玉葱・葱・油揚げ	プリン プリン ゼリー
18 日 (月)	ごはん 鶏肉の甘酢マヨ焼き きゃべつのみそ汁 こぎつねサラダ	米 鶏肉・トマト きゃべつ・人参・椎茸 油揚げ・人参・もやし・胡瓜	のりじゃこトースト 食パン・しらす干し・ マヨ・海苔 スティックパン
19 日 (火)	肉うどん ひじきのサラダ	うどん・牛肉・玉葱・葱・ごぼう ひじき・チーズ・コーン・人参・胡瓜・れんこん	ココアマフィン 小麦粉・BP・卵・牛 乳・三温糖・バター・コ コア 蒸しパン
20 日 (水)			
21 日 (木)	ごはん カレーの唐揚げ 玉葱のみそ汁 すき昆布煮	米 カレー・トマト 玉葱・葱・卵 すき昆布・人参・油揚げ・しらたき・ごぼう	ポテトの磯辺焼き じゃが芋・片栗粉・焼 き海苔・バター マッシュポテト
22 日 (金)	 <b>お誕生日</b> プレートランチ	米・ふりかけ えび(白身魚)・パン粉・卵 ほうれん草・人参・葱・わかめ レタス・胡瓜・ツナ・コーン	 ぼたもち もち米・米・あずき・ きな粉・三温糖 おにぎり
23 日 (土)	南海チキンライス ふのりのみそ汁 小松菜のバター醤油	米・鶏肉・葱 ふのり・豆腐・わかめ・人参 小松菜・椎茸・しめじ	ベルギーワッフル 小麦粉・卵・三温糖・ ドライイースト・牛乳・ バター 蒸しパン
25 日 (月)	ごはん 豚肉のマーマレード焼き かに春雨スープ えのきのナムル	米 豚肉・マーマレード・トマト かにかま・葱・春雨・玉葱・卵・きくらげ えのき・胡瓜	大学ポテト さつま芋・ざらめ ふかし芋
26 日 (火)	 <b>お別れ会</b> おたのしみメニュー	中華麺・米・わかめ・もやし・ソーセージ クリームコーン・卵・チンゲン菜 鶏肉・胡瓜 プリン・ゼリー	フライドポテト 冷凍フライドポテト マッシュポテト
27 日 (水)	ごはん 白身魚のタルタルパン粉焼き チンゲン菜のスープ 切干大根の中華サラダ	米 たら・パン粉・卵・マヨ・パセリ・トマト チンゲン菜・人参・ベーコン 切干大根・人参・胡瓜	オレンジパウンド 小麦粉・卵・牛乳・バ ター・マーマレード・三 温糖 蒸しパン
28 日 (木)	カレーライス きゃべつのスープ ほうれん草のソテー	米・豚肉(鶏肉)・人参・玉葱・じゃが芋 きゃべつ・人参・玉葱・椎茸・葱 ほうれん草・人参・しめじ・ベーコン・コーン	ソフトミルクゼリー ソフトミルクゼリ ー・牛乳 くだもの
29 日 (金)	ごはん 鮭のバター醤油焼き 白菜のみそ汁 マカロニサラダ	米 サーモン(白身魚)・ブロッコリー 白菜・人参・生揚げ マカロニ・ハム・胡瓜	五平もち 米・味噌・三温糖 おかゆ
30 日 (土)	エビチリ玉丼 高野豆腐のみそ汁 もやしのナムル	米・むきえび(白身魚)・玉葱・葱・卵 高野豆腐・人参・油揚げ もやし	クリーム和え 生クリーム・いちご・ バナナ・みかん缶・キウ イ フルーツポンチ

