

3月献立予定表

みそらこども園

日/曜	昼食	未満児おやつ		材料名(昼食・3時おやつ)				
		3時おやつ(☆は手作り)		熱とカになるもの	たんぱく質になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01 (火)	ごはん ★魚の西京焼き レバーとひじきの煮物 鶏そぼろと春雨の生姜スープ	オレンジジュース	牛乳 ☆ポテトおやき	米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、はるさめ、砂糖、油、ごま油	牛乳、魚、鶏レバー、鶏ひき肉、白みそ、脱脂粉乳、油揚げ、ハチ味噌	りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、芽ひじき	酒、みりん、濃口しょうゆ、おろししょうゆ、薄口しょうゆ、食塩	
02 (水)	けんちんうどん もやしの梅和え いりこ グレーゼリー	牛乳 ヤグルト ◆☆黒糖かりんとう		ゆでうどん、サトモ(洗いや)、小麦粉、黒砂糖、砂糖、油	豚肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、花かつお、すりごま、食べるいりこ	ぶどう濃縮果汁、だいいん、もやし、ごぼう、きゅうり、にんじん、しいたけ、小ねぎ、アガー、梅肉	薄口しょうゆ、みりん、ほんだし、濃口しょうゆ	
03 (木)	ごはん ★チキン南蛮 パンシースー キャベツのみそ汁	リンゴジュース 牛乳 ◆☆イチゴロール		米、小麦粉、小麦粉、砂糖、グラニュー糖、マヨネーズ、はるさめ、油、ごま油、粉糖	牛乳、鶏もも肉、卵、味噌、油揚げ、バター、ハム、いわし(煮干し)、脱脂粉乳、生クリーム	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、いちご	しょうゆ、酢、パセリ粉、食塩、こしょう	
04 (金)	お弁当の日 	牛乳 スポロン お菓子						
05 (土)	パン・牛乳・果物の日	牛乳 N1ヨーグルト		  				
07 (月)	ごはん カレー粉いりこ 牛肉とじゃが芋の中華炒め 千切り大根の納豆和え もやしスープ	牛乳 ☆バナナコッタ		米、じゃがいも、グラニュー糖、小麦粉、砂糖、ごま油、マーガリン	牛乳、生クリーム、牛肉(肩)、挽きわり納豆、食べるいりこ	キウイフルーツ、たまねぎ、もやし、にんじん、いちごジャム、こまつな、パプリカ(黄)、千切りだいこん、アガー、レモン果汁	濃口しょうゆ、しょうゆ、酒、中華だし、おろししょうゆ、カレー粉、こしょう	
08 (火)	ピピンバご飯 魚の生姜煮 キャベツの酢の物 豆腐のすまし汁	ぶどうジュース 牛乳 ☆あん団子		米、だんご粉、もち米、砂糖、ごま油	牛乳、魚、木綿豆腐、こしあんパック入り、牛肉、かまぼこ(卵なし)、いわし(煮干し)、花かつお、ごま	バナナ、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、もやし、しょうが、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酢、酒、みりん、おろしにんにく、おろししょうが	
09 (水)	◆ナポリタン ブロッコリーサラダ 白菜スープ メロンゼリー	野菜ジュース 牛乳 ☆昆布おにぎり		米、スパゲティ、マヨネーズ、砂糖、オリーブ油、油	牛乳、ベーコン、粉チーズ	メロンジュース、たまねぎ、カットトマト缶、はくさい、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、ピーマン、えのきたけ、コーン缶、	ケチャップ、濃口しょうゆ、コンソメ、パセリ粉、食塩、こしょう	
10 (木)	ごはん ★ごぼうつくね 豆苗のシャキシャキサラダ きのこのみそ汁	牛乳 ヤグルト ◆☆ウーピーパイ		米、グラニュー糖、小麦粉、マーガリン、小麦粉、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、味噌、牛乳、脱脂粉乳、卵、ツナ油漬缶、油揚げ、いわし(煮干し)、食べるいりこ	たまねぎ、みかん缶、しめじ、笹がきごぼう、だいこん、えのきたけ、トウモロコシ(芽ばえ)、きゅうり、にんじん、ねぎ、アガー	酢、しょうゆ、みりん、薄口しょうゆ、酒、おろししょうが、食塩	
11 (金)	ごはん ねぎ塩チキン れんこんのきんぴら ★ベジタブルチャウダー	オレンジジュース 牛乳 ★肉まん		米、小麦粉、強力粉、糸こんにゃく、小麦粉、砂糖、ごま油、はるさめ、ラード、油	牛乳、牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、シーフードミックス、脱脂粉乳、ベーコン、豚ひき肉、バター	いちご、れんこん、たまねぎ、はくさい、中ねぎ、にんじん、いんげん、キャベツ、干しいたけ、ねぎ、たけのこ、しょうが、バナナ	コンソメ、しょうゆ、おろしにんにく、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩、ドライイースト	
12 (土)	ごはん 豚肉と大豆の煮物 白あえ 中華スープ	牛乳 N1ヨーグルト		米、しらたき、砂糖、小麦粉、油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、たいず水漬パック、かにかまぼこ、白みそ、ごま	中華だし、濃口しょうゆ、みりん、薄口しょうゆ		
14 (月)	ごはん 麻婆春雨 わかめの酢の物 すりながし汁	リンゴジュース 牛乳 ◆☆手作りクッキー		米、ながいも、小麦粉、グラニュー糖、はるさめ(緑豆)、砂糖、小麦粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、バター、いわし(煮干し)、卵、花かつお、すりごま	アセロラ(果汁10%飲料)、たまねぎ、だいいん、きゅうり、えのきたけ、わかめ(生)、にんじん、にら、アガー、小ねぎ、	しょうゆ(うすくち)、酢、テンメシジャン、オイスターソース、酒、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、トウバン	
15 (火)	ごはん ★シーフードグラタン じゃが芋の千切サラダ オニオンスープ	牛乳 ヤグルト ☆もちもちきなこ		米、じゃがいも、小麦粉、小麦粉、白玉粉、マカロニ、油、砂糖	シーフードミックス、とろけるチーズ、低脂肪牛乳、脱脂粉乳、バター、鶏ささみ、いわし(煮干し)、卵、きな粉、ごま	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、エリンギ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、しめじ、刻みのり	酢、薄口しょうゆ、みりん、コンソメ、パセリ粉	
16 (水)	雑穀ごはん 魚の青のり揚げ きのこのナムル ココロスープ	紫の野菜ジュース 牛乳 ☆芋ようかん		米、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、砂糖、雑穀、油、ごま油	牛乳、魚、白身魚	りんご、たまねぎ、しめじ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、棒かんでん、あおのり	薄口しょうゆ、コンソメ、濃口しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが、パセリ粉	
17 (木)	◆野菜みそラーメン 青菜のおかか和え レバーの甘辛煮 いりこ	緑黄色野菜ジュース 牛乳 ☆カルピス蒸しパン		生中華めん、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏レバー、豚肉(ばら)、ハチ味噌、カルピス、卵、なると、かつおパック、食べるいりこ	マンゴージュース、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、こまつな、コーン缶、にんじん、アガー、しょうが	ラーメンスープ、酒、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ	

★はスキムミルクを使用しています。

■は新メニューです。

・ごはんに押し麦を使用しています。

園で使用しているお米は「大分県産米」です。

日/曜	昼食	未満児おやつ		材料名(昼食・3時おやつ)				
		3時おやつ(☆は手作り)		熱とカになるもの	たんぱく質になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
18 (金)	ハッピーランチデー 	オレンジジュース ゼリー						
19 (土)	★二色丼 大根のなめたけ和え ぎょうぎ 果物	牛乳 N1ヨーグルト		米、押麦、砂糖	鶏ひき肉、卵、脱脂粉乳	キウイフルーツ、だいいん、さほう、なめたけ、にんじん、いんげん、しょうが、バナナ	濃口しょうゆ、酒、みりん、薄口しょうゆ、酢	
22 (火)	◆★ジャージャー麺 和風サラダ エリンギスープ いりこ	アップルゼリー 牛乳 ◆★UFOパン		生中華めん、強力粉、砂糖、グラニュー糖、小麦粉、油	牛乳、豚ひき肉、牛乳(低脂肪)、脱脂粉乳、いか、バター、ハチ味噌、卵、食べるいりこ	りんご濃縮果汁、たまねぎ、エリンギ、にんじん、えのきたけ、レタス、きゅうり、なす、パプリカ(黄)、長ねぎ、生わかめ	酢、薄口しょうゆ、ドライイースト、食塩、こしょう、トウバンジャン	
23 (水)	ごはん 鮭のオイル焼き ひじきのナムル 納豆汁	チーズ 果物 野菜ジュース 牛乳 ◆☆簡単アップルパイ		米、押麦、砂糖、ごま油	牛乳、鮭、挽きわり納豆、味噌、バター、いわし(煮干し)、卵、白身魚	オレンジ、りんご、たまねぎ、きゅうり、もやし、生わかめ、しめじ、にんじん、小ねぎ、芽ひじき	薄口しょうゆ、こしょう	
24 (木)	ごはん ◆★カレーライス 春雨マヨサラダ かぼちゃの煮つけ	ミックスゼリー 牛乳 ジョア ☆丸ぼうろ		米、砂糖、小麦粉、はるさめ、押麦、グラニュー糖、はちみつ、じゃがいも、マヨネーズ	ジョア、牛肉、卵、牛乳、ツナ油漬缶	かぼちゃ、りんご濃縮果汁、きゅうり、たまねぎ、マンゴージュース、にんじん、アガー、グリーンピース	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ(うすくち)、コンソメ、食塩、こしょう	
25 (金)	梅ちぎりご飯 豚肉のチーズピカタ 切干と大豆の煮つけ ★スーミータン	アーモンドいりこ 果物 オレンジジュース 牛乳 ★チョコバナナカップケーキ		米、さつまいも、小麦粉、グラニュー糖、きび砂糖、雑穀、砂糖、油	牛乳、低脂肪牛乳、豚肉、卵、無塩バター、脱脂粉乳、たいず水漬パック、粉チーズ、食べるいりこ、しらす干し、ご	いちご、クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶、バナナ、切り干しだいこん、にんじん、梅肉、大葉、あおのり	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、みりん、こしょう	
26 (土)	卒園式 							
28 (月)	ごはん すき焼き風煮物 きゅうりの酢の物 さつまいものキッシュ	リンゴジュース 牛乳 ★黒ゴマポッキー		米、小麦粉、押麦、グラニュー糖、油、しらたき	牛乳、牛肉、生クリーム、卵、クリームチーズ、脱脂粉乳、牛乳、バター、ベーコン、とろけるチーズ、黒ごま、焼き豆	たまねぎ、パイン缶、きゅうり、にんじん、はくさい、しいたけ、ねぎ、カットわかめ、しめじ、アガー	みりん、酢、薄口しょうゆ、濃い口しょうゆ	
29 (火)	あんかけ焼きそば 大根サラダ いりこ 果物	紫の野菜ジュース 牛乳 ☆五平もち		ゆで中華めん、米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、えび、いか、ハチ味噌、ごま、食べるいりこ	バナナ、はくさい、きゅうり、もやし、だいいん、にんじん、コーン缶	薄口しょうゆ、酢、みりん、こしょう	
30 (水)	もち麦ごはん 魚の梅煮 キャベツの昆布あえ だんご汁	牛乳 ヤグルト ☆ビクトリアケーキ		米、砂糖、さつまいも、小麦粉、押麦	魚、卵、豚肉、味噌、かにかまぼこ、牛乳、油揚げ、いわし(煮干し)、白身魚	オレンジ濃縮果汁、キャベツ、いちごジャム、たまねぎ、にんじん、ごぼう、塩こんぶ、梅肉、小ねぎ、アガー、うめし	酒、濃口しょうゆ、食塩	
31 (木)	ごはん 手羽中のカリカリ焼き 白菜と油揚げのさつと煮 えのきのすまし汁	ぶどうジュース 牛乳 ★かぼちゃスコーン		米、小麦粉、押麦、油、メープルシロップ、きび砂糖	牛乳、鶏手羽中、油揚げ、いわし(煮干し)、花かつお、無塩バター、脱脂粉乳	キウイフルーツ、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、かぼちゃ、しめじ、カットわかめ、バナナ	薄口しょうゆ、酒、みりん、食塩	

まんまる一むより

・4日(金)はお別れ遠足の為、お弁当の日です。準備をお願いします。

・5日(土)は職員で環境整備をするので、パン・牛乳・果物の日です。

3月はつき組さんの好きなメニューを聞いて作成したリクエスト献立となっています。

◆印がリクエストメニューです。

