

2022年3月 献立表

みなみひの保育園

【今年度、初めて出る食材】

- ・昆布佃煮（2日）
- ・さわら（16日）
- ・はっさく（17日）



●使用食材につきましては、アレルギー等に配慮し具体的に明記をしています。園で初めて食べる食材がないように、献立を確認し、先にご家庭で試してみてください
●申し出がない場合は、献立通りの提供になります



・3日は、ひなまつりの行事食です。
※納品の関係により、変更することがあります。マヨネーズ、ウィンナーはアレルギー不使用のものを使用します。

朝のおやつは
牛乳、おかしがでます

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き さつまいもサラダ 味噌汁(ねぎ・小松菜) りんご	焼そば 牛乳	米、マーマレードジャム さつまいも エッグケアマヨネーズ 焼きそば麺、油	鶏もも肉、白味噌 豚小間肉 牛乳	きゅうり、にんじん ねぎ、小松菜、りんご 玉ねぎ、もやし	しょう油、料理酒 塩、出汁 中華だし
2	水	ミートスパゲティ もやしサラダ コンソメスープ オレンジ	昆布とツナのおにぎり 牛乳	スパゲティ ごま、油、さとう じゃが芋、米	豚ひき肉 ちりめん、花鰹 牛乳、ツナ缶	玉ねぎ、にんじん トマト缶、もやし、きゅうり オレンジ、昆布佃煮	ケチャップ、コンソメ ウスターソース 酢、しょう油、塩
3	木	のりまき 煮魚 白菜のトロ煮 清汁(わかめ・花麩) 清見オレンジ	バナナケーキ 牛乳	米、さとう、お麩 小麦粉	鶏肉、赤魚 牛乳	にんじん、はくさい のり、 白菜、わかめ 清見オレンジ、バナナ	しょう油、料理酒 塩、出汁、酢 中華だし
4	金	食パン 鶏じゃがグラタン ごま酢和え 豆乳スープ りんご	ひじきごはん 牛乳	ロールパン、油 じゃが芋、パン粉 エッグケアマヨネーズ ごま、さとう、米	鶏小間肉、 パルメザンチーズ 豆乳、油揚げ 牛乳	玉ねぎ、パセリ キャベツ、にんじん、きゅうり コーン、りんご	酢、塩、コンソメ しょう油
5	土	ごはん 豚大根 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐・えのき) オレンジ	スコーン 牛乳	米、さとう、じゃが芋 エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス 油、いちごジャム	豚小間肉 木綿豆腐、白味噌 豆乳 牛乳	大根、にんじん、こんにゃく きゅうり、にんじん、えのき オレンジ	出汁、しょうが しょうゆ、みりん 塩
6	日						
7	月	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ もやしのスープ オレンジ	イチゴジャムトースト 牛乳	米、ごま油、さとう 片栗粉、春雨 食パン、イチゴジャム	絹ごし豆腐、豚ひき肉 白味噌、 牛乳	にんじん、玉ねぎ、にら きゅうり、コーン、もやし わかめ、オレンジ	しょう油、酢、塩 中華だし
8	火	カレーライス 根菜サラダ りんご	焼そば 牛乳	米、じゃが芋 カレールウ エッグケアマヨネーズ 黒胡麻、もち米、	鶏小間肉 ツナ缶、小豆 豚小間肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ きゅうり オレンジ、ごぼう 青のり	しょう油 中濃ソース
9	水	ごはん ハンバーグ じゃが芋のソテー 白菜スープ オレンジ	青菜としらすの まぜごはん 牛乳	油、片栗粉 パン粉、じゃが芋 米、ごま油、ごま	豚ひき肉 しらす 牛乳	玉ねぎ、にんじん、いんげん 白菜、りんご、小松菜	塩、ケチャップ ウスターソース コンソメ、しょう油
10	木	ごはん 鮭の塩焼 キャベツマカロニサラダ 味噌汁(わかめ・油揚げ) りんご	にゅうめん 牛乳	米、小麦粉、油 ごま油、マカロニ エッグケアマヨネーズ そうめん	鮭、油揚げ 白味噌 鶏ひき肉 牛乳	キャベツ、にんじん、コーン わかめ、りんご ねぎ	しょう油、塩 出汁
11	金	コーンチャーハン ささみチーズ春巻き チンゲン菜とちくわの中華炒め とろみスープ はっさく	桃ケーキ 牛乳	米、油、春巻きの皮 小麦粉、片栗粉 ごま油、さとう ホットケーキミックス	ささみ、ピザ用チーズ ちくわ、絹ごし豆腐 牛乳	コーン、チンゲン菜、にんじん ねぎ、はっさく 黄桃缶	中華だし、しょう油 出汁
12	土	ごはん 肉じゃが ほうれん草おかか和え 味噌汁(キャベツ・たまねぎ) オレンジ	ココアプリン 牛乳	米、じゃが芋、さとう 油	豚小間肉 花鰹、白味噌 牛乳	玉ねぎ、にんじん、しらたき ほうれん草、コーン キャベツ、オレンジ	しょう油、出汁 ココア、ゼラチン
13	日						
14	月	ごはん 豆腐のつくね焼き ツナピーマン炒め 味噌汁(大根・油揚げ) オレンジ	大学芋 牛乳	米、パン粉、油 さとう、さつまいも 黒胡麻	木綿豆腐、鶏ひき肉 ツナ缶、油揚げ 白味噌 牛乳	にんじん、玉ねぎ、もやし ピーマン、コーン、大根 オレンジ	塩、しょう油、みりん 出汁、コンソメ、 カレー粉

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15	火	食パン クリームシチュー 野菜スティック りんご	鶏おこわ 牛乳	ロールパン、じゃが芋 油、小麦粉 エッグケアマヨネーズ 米、もち米、ごま	鶏小間肉、豆乳 鶏ひき肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー きゅうり、りんご、しめじ ごぼう	コンソメ、塩 料理酒、しょう油
16	水	ごはん さわらの香味焼き ひじきの炒り煮 味噌汁(白菜・しめじ) オレンジ	マーマレードサンド ラスク 牛乳	米、油、さとう 食パン、小麦粉	さわら、油揚げ 大豆水煮、白味噌 豚ひき肉 牛乳	ねぎ、ひじき、にんじん こんにゃく、絹さや、白菜 しめじ、オレンジ 玉ねぎ	しょうが、しょう油 みりん、出汁 塩、ケチャップ ウスターソース
17	木	ごはん 生揚げの中華炒め きゅうりとちくわのサラダ 味噌汁(切干大根・人参) りんご	クッキー 牛乳	米、油、ごま エッグケアマヨネーズ 小麦粉、さとう、さつま芋	厚揚げ、豚小間肉 ちくわ、白味噌 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ピーマン きゅうり、切干大根、りんご	塩、中華だし、しょう油 出汁
18	金	わかめごはん からあげ・フライドポテト 小松菜の納豆和え 野菜スープ いちご	ホットケーキ 牛乳	さとう じゃが芋、米、 ホットケーキミックス	鶏もも肉、しらす 納豆、ホイップクリーム 牛乳	にんじん、玉ねぎ 小松菜、いちご	出汁、しょう油、塩 みりん、料理酒
19	土	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 甘酢和え 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) りんご	わかめおにぎり 牛乳	米、さとう、小麦粉 油、黒胡麻 春雨、かぼちゃ	鶏もも肉 白味噌 牛乳	小松菜、コーン、玉ねぎ りんご、わかめ	しょう油、みりん 酢、塩、出汁
20	日						
21	月	春分の日					
22	火	ごはん 鮭の塩焼 ほうれん草の海苔和え 味噌汁(わかめ・えのき) りんご	ラーメン 牛乳	米、油 中華麺	鮭、 白味噌 牛乳	ほうれん草、白菜、にんじん 刻みのり、玉ねぎ、りんご わかめ、ねぎ、コーン、えのき	塩、しょう油 出汁、鶏がらだし
23	水	豚汁うどん ブロッコリーサラダ オレンジ	鮭チャーハン 牛乳	うどん、油、さとう 米	豚小間肉、木綿豆腐 白味噌、鮭 牛乳	ごぼう、にんじん、こんにゃく ねぎ、ひじき、きゅうり、コーン オレンジ	出汁、みりん、しょう油 塩、酢
24	木	ごはん ポークビーンズ 切干しサラダ 牛乳スープ りんご	チーズおかかおにぎり 牛乳	油 さとう、ごま油 米、ごま	豚小間肉、大豆水煮 ダイスチーズ、花鰹 牛乳	玉ねぎ、にんじん、ピーマン トマト缶、切干大根、きゅうり コーン、玉ねぎ、りんご	ケチャップ ウスターソース しょう油、酢、コンソメ 塩
25	金	豚とキャベツの味噌炒め丼 ナムル 清汁(お麩・ねぎ) オレンジ	ココアブレット 牛乳	米、さとう ごま油、小麦粉 ホットケーキミックス 油、麩	豚小間肉、白味噌 牛乳	ねぎ、キャベツ、ピーマン もやし、きゅうり、にんじん わかめ、オレンジ	料理酒、しょう油 酢、出汁、塩 ベーキングパウダー ココア
26	土	ごはん 炒り豆腐 じゃが芋の磯和え 味噌汁(えのき・人参) りんご	クッキー 牛乳	米、油、さとう じゃが芋、小麦粉、バター	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ほうれん草 青のり、えのき、りんご	しょう油、塩 出汁
27	日						
28	月	ごはん ミートローフ 春雨の中華炒め 味噌汁(もやし・わかめ) オレンジ	ピザトースト 牛乳	米、油、片栗粉、食パン 春雨、ごま油、さとう 小麦粉、ごま	豚ひき肉 白味噌 きなこ、豆乳 牛乳	玉ねぎ、にんじん、コーン しめじ、ほうれん草、もやし わかめ、オレンジ、ピーマン	塩、ケチャップ ウスターソース しょう油、出汁 ベーキングパウダー
29	火	ごはん 鶏肉のバーベキュー焼き 高野豆腐煮物 味噌汁(大根・なめこ) りんご	ココア蒸しパン 牛乳	米、油、さとう ごま油、ホットケーキ ミックス	鶏もも肉 、高野豆腐 白味噌 牛乳	小松菜、にんじん、大根 なめこ、りんご	塩、ケチャップ 中濃ソース、にんにく しょうが、酢 ココア、ベーキングパウダー
30	水	きつねうどん きんぴら オレンジ	ドーナツ 牛乳	うどん、さとう ホットケーキミックス	油揚げ、鶏小間肉 牛乳	にんじん、ねぎ、ほうれん草 ピーマン、ごぼう、オレンジ	出汁、しょう油、塩 みりん、料理酒
31	木	カレーライス 切干大根煮物 りんご	揚げパン 牛乳	米、じゃが芋 カレールウ コッペパン さとう、ごま油 油	豚小間肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ 切干大根 りんご、わかめ	しょう油 中濃ソース

