

# 3月 献立表(1)

認定こども園 あおい田川西

		献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	土	昼食 御飯 鶏ささみのコーンフ레이크焼き ポテトサラダ 大根と油揚げの味噌汁	米 コーンフ레이크、マヨネーズ、油、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	鶏ささ身 ツナ油漬缶 油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）	にんじん、コーン缶、えだまめ だいこん、ねぎ	ケチャップ、食塩 食塩 かつお・昆布だし汁
		おやつ チーズポパイケーキ 牛乳	ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、ピザ用チーズ、卵、無塩バター 牛乳	ほうれんそう	
3	月	昼食 ひなまつり 雑寿司 菜の花のごま和え 花魁のすまし汁	米、砂糖 砂糖 焼酎	卵、鶏ひき肉、でんぷ、油揚げ ごま	れんこん、にんじん、えだまめ（冷凍）、干しいだけ、さやえんどう もやし、ほうれんそう、なばな、にんじん、コーン缶 えのきだけ、カットわかめ	しょうゆ、酢、食塩、かつお・昆布だし汁 しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ ひなあられ・いちご 牛乳		牛乳	いちご	
4	火	昼食 お別れ遠足				
		おやつ あんぱん 牛乳	強力粉、小麦粉、油、砂糖	いんげんまめこしあん（生） 牛乳		ドライイースト、食塩、ココアパウダー
5	水	昼食 アレルギーフリー 御飯 鮭のコーンクリームかけ 小松菜のサラダ さつまいものスープ	米 マヨネーズ さつまいも	さけ、豆乳 かにかまぼこ、ごま	クリームコーン缶 こまつな、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん	コンソメ、食塩 しょうゆ コンソメ、食塩
		おやつ 黒糖ゼリー ジュース	黒砂糖	きな粉	かんてんクック りんご濃縮果汁	
6	木	昼食 カミカミデー 御飯 鶏肉のごま焼き ビーフンと野菜のソテー 白菜の味噌汁	米 ごま油、砂糖 ビーフン、油、ごま油	鶏もも肉、ごま 米みそ（淡色辛みそ）	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいだけ はくさい、にんじん、カットわかめ、万能ねぎ	しょうゆ しょうゆ、コンソメ かつお・昆布だし汁
		おやつ するめ・ハードビスケット 牛乳		するめ 牛乳		
7	金	昼食 野菜たっぷりラーメン 梅サラダ オレンジ	ゆで中華めん、ごま油 砂糖	豚肉（もも） ベーコン	キャベツ、タンクワイ、もやし、にんじん、コーン缶、しいだけ、たけのこ（ゆで）、にんにく きゅうり、切り干しだいこん、うめ干し オレンジ	中華スープ、しょうゆ、食塩 しょうゆ
		おやつ きな粉おはぎ 牛乳	米、三温糖	きな粉 牛乳		食塩
8	土	昼食 レタスチャーハン ブロッコリーの和え物 コーンのスープ	米、ごま油 砂糖 じゃがいも	ベーコン、ごま ちくわ、ごま	レタス、ねぎ、にんにく ブロッコリー、たまねぎ、にんじん クリームコーン缶、コーン缶、たまねぎ	中華だしの素、しょうゆ 酢、しょうゆ コンソメ、食塩、パセリ粉
		おやつ みかんヨーグルト 牛乳	砂糖	ヨーグルト（無糖） 牛乳	みかん缶	
10	月	昼食 御飯 鶏肉のマーマレード焼き 春雨サラダ 白菜のスープ	米 はるさめ、砂糖、ごま油	鶏もも肉 かにかまぼこ	マーマレード、にんにく、しょうが もやし、きゅうり、カットわかめ、にんじん だいこん、はくさい、にんじん	しょうゆ 酢、しょうゆ コンソメ、食塩
		おやつ マカロニきな粉 牛乳	マカロニ、砂糖	きな粉 牛乳		食塩
11	火	昼食 マナーの話（ほし） 御飯 マーボー豆腐 もやしの彩り和え コーンの五目汁	米 片栗粉、ごま油、砂糖 油、砂糖	木綿豆腐、卵ひき肉、米みそ（淡色辛みそ） 卵、ちくわ、ごま	れんこん、たまねぎ、にんじん、にら、そらまめ、しょうが もやし、にんじん、にら クリームコーン缶、えのきだけ、しいだけ、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ	しょうゆ しょうゆ 中華だしの素、食塩
		おやつ パステルケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖	卵、無塩バター、生クリーム、牛乳 牛乳	みかん缶	
12	水	昼食 御飯 さわらの味噌マヨ焼き ほうれん草とツナの和え物 大豆のスープ	米 砂糖、マヨネーズ 砂糖	さわら、米みそ（淡色辛みそ） ツナ油漬缶 だいず水煮缶詰	ほうれんそう、もやし、にんじん、コーン缶 たまねぎ、キャベツ、にんじん	しょうゆ しょうゆ コンソメ、食塩
		おやつ ココアバナナクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖	バター、牛乳 牛乳	バナナ、干しぶどう	ココアパウダー
13	木	昼食 御飯 鶏肉の梅照焼 きゅうりのじゃこ和え 豆腐の味噌汁	米 砂糖、片栗粉 砂糖	鶏もも肉 しらす干し、ごま 木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	うめ干し、しょうが もやし、きゅうり、にんじん、カットわかめ たまねぎ、カットわかめ	しょうゆ 酢、しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ ピザトースト 牛乳	食パン	とろけるチーズ 牛乳	たまねぎ、ピーマン、コーン缶	ケチャップ
14	金	昼食 リクエストメニュー カレーうどん ポテトサラダ キウイフルーツ	干しうどん、砂糖、片栗粉 じゃがいも、マヨネーズ	豚肉（肩ロース）、油揚げ ツナ油漬缶	たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ にんじん、コーン缶、えだまめ キウイフルーツ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、カレー粉、食塩 食塩
		おやつ 梅おにぎり 牛乳	米	ごま 牛乳	あおのり、うめ干し	

17	月	昼食	御飯 野菜のキッシュ 大根とツナの和え物 トマトスープ	米 油 マヨネーズ	卵、絹ごし豆腐、生クリーム、ハム ツナ油漬缶 だいたい水煮缶詰	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶 たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん	ケチャップ、食塩 食塩 コンソメ、食塩
		おやつ	さつまいものケーキ 牛乳	さつまいも、小麦粉、砂糖	牛乳、無塩バター、卵 牛乳		

### 3月 献立表(2)

		献立	材 料 名				
			黄	赤	緑	その他	
			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		
18	火	昼食	味噌汁クッキング(ほし) 鮭とわかめの御飯 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 なめこの味噌汁	米 じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	さけ、ごま 生揚げ、豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	カットわかめ たまねぎ、にんじん、さやえんどう なめこ、だいこん、たまねぎ、にんじん、こまつな	食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ	フルーツケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖	牛乳、卵、バター 牛乳	りんご、パイン缶、みかん缶	
19	水	昼食	御飯 鯖の煮つけ ブロッコリーのマヨネーズ和え えのきたけのずまし汁	米 砂糖 マヨネーズ	さば かにかまぼこ 木綿豆腐	しょうが、うめ干し ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン缶 えのきたけ、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ	しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ	チーズ入り蒸しパン 牛乳	ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、卵、チーズ、バター 牛乳		
21	金	昼食	ロールパン ポークビーンズ ごぼうサラダ ほうれん草のスープ	ロールパン じゃがいも、油、砂糖 マヨネーズ	豚肉(薄切り)、だし(ゆで)、バター ツナ水煮缶、黒ごま	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、パセリ ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン缶、えだまめ ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン缶	ケチャップ、食塩、コンソメ しょうゆ コンソメ、食塩
		おやつ	枝豆昆布おにぎり 牛乳	米	牛乳	えだまめ、塩こんぶ	
22	土	昼食	ナポリタン きゅうりの華風サラダ バナナ	スパゲティ、オリーブ油 砂糖、ごま油	ベーコン かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン もやし、きゅうり、にんじん バナナ	ケチャップ、ウスターソース、こしょう、食塩 しょうゆ、酢
		おやつ	じゃこおにぎり 牛乳	米	しらす干し 牛乳		食塩
24	月	昼食	御飯 バーベキューチキン 小松菜とかにかまのナムル じゃがいものスープ	米 砂糖 ごま油 じゃがいも	鶏もも肉 かにかまぼこ、ごま	たまねぎ、しょうが、にんにく もやし、こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん	しょうゆ、ケチャップ しょうゆ コンソメ、食塩、パセリ粉
		おやつ	チーズパン 牛乳	ロールパン	牛乳		
25	火	昼食	三角食べの話(はな) ハヤシライス キャベツのさっぱりサラダ バナナ	米、小麦粉、オリーブ油、砂糖 砂糖	牛肉(もも)、バター ツナ油漬缶	たまねぎ、トマトピューレ、しいたけ、にんじん、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、干しぶどう バナナ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩 酢、食塩
		おやつ	ココアプリン 牛乳	砂糖	牛乳、生クリーム 牛乳	かんてんクック	ココアパウダー
26	水	昼食	御飯 炒り豆腐 切り干し大根とかにかまのサラダ じゃがいもの味噌汁	米 しらたき、油、砂糖 マヨネーズ じゃがいも	木綿豆腐、卵、鶏ひき肉 かにかまぼこ 米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、しいたけ、いんげん コーン缶、えだまめ、切り干しだいこん、ひじき たまねぎ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし汁
		おやつ	コーンフレーククッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、コーンフレーク	バター、牛乳、ごま 牛乳	干しぶどう	
27	木	昼食	和風スパゲティ ブロッコリーのごまサラダ キウイフルーツ	スパゲティ、砂糖 砂糖	ベーコン、バター ちくわ、ごま	たまねぎ、しめじ、にんじん、しいたけ、ピーマン、にんにく ブロッコリー、たまねぎ、にんじん キウイフルーツ	しょうゆ、食塩 しょうゆ、酢
		おやつ	おおかチーズおにぎり 牛乳	米	チーズ、かつお節 牛乳		しょうゆ
28	金	昼食	御飯 カレイのおろし煮 小松菜とじゃこの和え物 さつまいもの味噌汁	米 片栗粉、砂糖 ごま油 さつまいも	かれい しらす干し、かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、しょうが もやし、こまつな、にんじん たまねぎ、カットわかめ、にんじん	しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ	ヨーグルトケーキ 牛乳	ホットケーキ粉、油、砂糖	ヨーグルト(無糖)、卵 牛乳	干しぶどう	
29	土	昼食	牛丼 キャベツのツナマヨネーズ和え ほうれん草のずまし汁	米、砂糖 マヨネーズ	牛肉(ばら) ツナ水煮缶	たまねぎ きゅうり、キャベツ、にんじん だいこん、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ	パンケーキ 牛乳	ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖	牛乳		
31	月	昼食	御飯 カレイのみそ焼き さつまいものサラダ だいこんのずまし汁	米 砂糖 さつまいも、マヨネーズ	かれい、米みそ(淡色辛みそ) だいたい水煮缶詰	ねぎ きゅうり、干しぶどう だいこん、ねぎ、にんじん、カットわかめ	食塩 かつおだし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ	黒糖パン 牛乳	ロールパン	牛乳		