

3月の献立表 (3・4・5歳児)

日	曜	昼食	午後のおやつ	血や肉や骨になる食材	熱と力になる食材	体の調子を整える食材
1	金	ひなちらし、なのはなのごまあえ すましじる、ゼリー	ひなあられ カルピス	ツナ、卵、でんぷ、豆腐、麩、鰹節	砂糖、ごま、ゼリー、ひなあられ	干し椎茸、人参、なばな、わかめ カルピス
2	土	かし	かし	かし	かし	かし
4	月	ぶたにくのしょうがやき、トマト、みそしる	きなこあげパン ようじぎゅうにゅう	豚肉(玉城産)、油揚げ、鰹節、みそ きな粉、牛乳	油、じゃがいも、コッペパン、砂糖 グラニュー糖	玉ねぎ、人参、しょうが、トマト わかめ、ねぎ
5	火	はるまき、やさいぞえ、ちゅうかスープ	かし ぎゅうにゅう	豚肉(玉城産)、豆腐、牛乳	春雨、砂糖、ごま油、片栗粉 春巻きの皮、マヨドレッシング	干し椎茸、筍、にら、人参、生姜 キャベツ、わかめ、ねぎ
6	水	とりにくのマーマレードやき マカロニサラダ、かぼちゃスープ	キャラメルむしパン ようじぎゅうにゅう	鶏肉、牛乳、ハム、豆乳	マーマレード、マカロニ、小麦粉 マヨドレッシング	きゅうり、人参、かぼちゃ、パセリ粉
7	木	クリームシチュー、フレンチサラダ、オレンジ	かし ぎゅうにゅう	鶏肉、牛乳、ハム	じゃがいも、バター、シチュールウ 油、砂糖	人参、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり コーン、オレンジ
8	金	さかなのマヨネーズやき、すましじる ほうれんそうとしめじのひたし	かし ぎゅうにゅう	さわら、みそ、豆腐、鰹節、牛乳	マヨドレッシング、油、ごま	ねぎ、ほうれん草、しめじ、人参 えのきだけ
9	土	かし	かし	かし	かし	かし
11	月	ジャージャーめん、ごますあえ、バナナ	パン ようじぎゅうにゅう	合いびき肉、みそ、牛乳	中華そば、砂糖、ごま油、片栗粉 ごま、菓子パン	人参、玉ねぎ、干し椎茸、筍、生姜 きゅうり、キャベツ、コーン、バナナ
12	火	てづくりコロッケ、やさいぞえ、みそしる	かし ぎゅうにゅう	合いびき肉、卵、豆腐、油揚げ 鰹節、みそ、牛乳	じゃがいも、小麦粉、パン粉 油、マヨドレッシング	玉ねぎ、人参、きゅうり、トマト もやし、ねぎ
13	水	ぎゅうにくのしぐれに、 はるさめのすのもの、デコボン	ココアクッキー ようじぎゅうにゅう	牛肉、ツナ、牛乳	砂糖、ごま、春雨、小麦粉 コーンスターチ、粉糖、油	玉ねぎ、生姜、きゅうり、人参 デコボン
14	木	さばのしおやき キャベツのゆかりあえ、ぶたじる	かし ぎゅうにゅう	さば、豚肉(玉城産)、鰹節 みそ、牛乳	里芋	キャベツ、人参、ごぼう、大根 白菜、こんにゃく
15	金	わかめごはん、とりにくのからあげ、ブロッコリーぞえ フルーツヨーグルトあえ、りんごジュース	いちごのお祝いケーキ ようじぎゅうにゅう	鶏肉、無糖ヨーグルト、牛乳	片栗粉、油、マヨドレッシング いちごのお祝いケーキ	生姜、ブロッコリー、みかん缶、バナナ 干しぶどう、パイン、りんご果汁
16	土	かし	かし	かし	かし	かし
18	月	てづくりさつまあげ、やさいぞえ、みそしる	しらすのわふうピザ ようじぎゅうにゅう	すきみだら、油揚げ、鰹節、みそ しらす、チーズ、牛乳	片栗粉、油、マヨドレッシング 餃子の皮	玉ねぎ、ごぼう、人参、ひじき、ねぎ コーン、キャベツ、大根、わかめ、青のり
19	火	ポークカレー、コロコロサラダ、ヨーグルト	かし ぎゅうにゅう	豚肉(玉城産)、大豆、ヨーグルト 牛乳	じゃがいも、油、カレールウ マヨドレッシング	玉ねぎ、生姜、にんにく、人参 コーン、きゅうり
21	木	ハンバーグ、いろどりのあえもの、みそしる	かし ぎゅうにゅう	合いびき肉、卵、油揚げ、みそ 鰹節、牛乳	じゃがいも、油、砂糖、ごま	玉ねぎ、人参、もやし ほうれん草、ねぎ
22	金	さけのアングレース ブロッコリーぞえ、やさいスープ	かし ジョア	さけ、ベーコン	片栗粉、油、パン粉、砂糖 マヨドレッシング、じゃがいも	生姜、ブロッコリー、玉ねぎ 人参、キャベツ、ジョア
23	土	かし	かし	かし	かし	かし
25	月	ちくぜんに、すましじる、いちご	キャロットゼリー	牛肉、さつま揚げ、大豆、花麩、鰹節	砂糖	筍、人参、ごぼう、こんにゃく、玉ねぎ、苺 干し椎茸、いんげん、ほうれん草、オレンジ果汁
26	火	ぶりのにつけ、ポテトサラダ、すましじる	かし ミロミルク	ぶり、ハム、豆腐、鰹節、スキムミルク	砂糖、じゃがいも、マヨドレッシング 春雨、ミロ	人参、きゅうり、ねぎ
27	水	ユーリンチー、やさいぞえ、ちゅうかスープ	もものケーキ ようじぎゅうにゅう	鶏肉、牛乳	片栗粉、砂糖、ごま油、マヨドレッシング 小麦粉、バターコーンスターチ、グラニュー糖	ねぎ、生姜、キャベツ、人参 玉ねぎ、筍、わかめ、コーン、もも缶
28	木	マーボー豆腐、すのもの、オレンジ	かし(こうはくまんじゅう) ぎゅうにゅう	豆腐、豚肉(玉城産)、はんぺん みそ、牛乳	砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	干し椎茸、筍、玉ねぎ、人参、ねぎ、オレンジ にんにく、生姜、きゅうり、わかめ