

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	土		かし			
3	月	ひなちらし、なばなのごまあえ 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、手まり麩 鯉節、カルピス	米、砂糖、ごま、ゼリー、ひなあられ	干し椎茸、人参、なばな、わかめ
4	火	さわらのマヨネーズやき ほうれんそうとしめじのおひたし、すましじる	きなこあげパン ようじぎゅうにゅう	さわら、みそ、豆腐、鯉節、きな粉 牛乳	マヨドレッシング、ごま、油 コッペパン、砂糖	ねぎ、ほうれん草、しめじ 人参、えのきだけ
5	水	あまからチキン、キャベツそえ、ちゅうかスープ	しらすのわふうピザ ようじぎゅうにゅう	鶏肉、チーズ、しらす干し、牛乳	片栗粉、油、砂糖、ごま 餃子の皮、マヨドレッシング	にんにく、キャベツ、人参、もやし 玉ねぎ、コーン、ねぎ、あおりのり
6	木	さけのしおこじやき キャベツのゆかりあえ、ぶたじる	かし ぎゅうにゅう	さけ、豚肉(玉城産)、鯉節、みそ、牛乳	里芋	キャベツ、人参、ごぼう、大根、ねぎ 白菜、こんにゃく、しそふりかけ
7	金	クリームシチュー、フレンチサラダ バナナ	かし ジョア	鶏肉、牛乳、ハム、ジョア	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、バナナ、パセリ粉
8	土		かし			
10	月	ハンバーグ、やさいそえ、みそしる	かし ミロミルク	合びき肉、油揚げ、鯉節、みそ 脱脂粉乳、ミロ	じゃがいも、マヨドレッシング	玉ねぎ、人参、トマト、キャベツ 大根、わかめ、ねぎ
11	火	てづくりさつまあげ、いろどりのあえもの みそしる	かし ぎゅうにゅう	すきみだら、卵、鯉節、みそ、豆腐 牛乳	じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、ごま	玉ねぎ、ごぼう、人参、ひじき、ねぎ もやし、ほうれん草、えのきだけ
12	水	てづくりコロッケ、やさいそえ、みそしる	かし ぎゅうにゅう	合びき肉、卵、油揚げ、鯉節 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、わかめ、ねぎ
13	木	ぶりのにつけ、ポテトサラダ、すましじる	NEW:ディアマックキー ようじぎゅうにゅう	ぶり、豆腐、ハム、鯉節、豆乳、牛乳	砂糖、じゃがいも、マヨドレッシング 春雨、小麦粉、片栗粉、油	人参、きゅうり、ねぎ
14	金	わかめごはん、とりにくのからあげ、ブロックリーそえ フルーツのヨーグルトあえ、りんごジュース	おいわいケーキ ようじぎゅうにゅう	鶏肉、ヨーグルト、牛乳	米、片栗粉、油、マヨドレッシング お祝いケーキ	わかめ、生姜、ブロックリー、みかん缶、バナナ 干しぶどう、パイン缶、りんごジュース
15	土		かし			
17	月	ジャージャーめん、ごますあえ、バナナ	パン ぎゅうにゅう	豚肉(玉城産)、みそ、牛乳	中華そば、砂糖、油、ごま油、片栗粉 ごま、ミニクリームパン	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
18	火	ぶたにくのしょうがやき、やさいそえ、みそしる	かし ミロミルク	豚肉(玉城産)、油揚げ、鯉節 みそ、脱脂粉乳、ミロ	油、マヨドレッシング、じゃがいも	玉ねぎ、生姜、キャベツ、人参、ねぎ
19	水	チキンカレー、コロコロサラダ ヨーグルト	かし ぎゅうにゅう	鶏肉、ヨーグルト、大豆、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、人参、にんにく きゅうり、コーン
21	金	ぎゅうにくのしぐれに、はるさめのすのもの デコボン	やさいマフィン ようじぎゅうにゅう	牛肉、脱脂粉乳、ツナ、牛乳	春雨、砂糖、ごま、小麦粉、バター	玉ねぎ、生姜、きゅうり、人参 ほうれん草、りんご、デコボン
22	土		かし			
24	月	さけのアングルーズ ブロックリーそえ、コンソメスープ	かし やさいジュース	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、ブロックリー、玉ねぎ 人参、キャベツ、野菜ジュース
25	火	チキンライス、キャベツときゅうりのツナサラダ コンソメスープ	かし ジョア	鶏肉、ツナ、ベーコン、牛乳、ジョア	米、オリーブ油、砂糖、バター	玉ねぎ、人参、パセリ粉、キャベツ きゅうり、クリームコーン
26	水	ちくぜんに、すましじる、バナナ	キャロットゼリー	牛肉、さつま揚げ、大豆、花麩、鯉節	砂糖	筍、ごぼう、こんにゃく、干し椎茸、ほうれん草 人参、玉ねぎ、バナナ、寒天、オレンジジュース
27	木	ぎょうざ、NEW:ミニラーメン、いちご	キャラメルむしパン ようじぎゅうにゅう	豚肉(玉城産)、焼き豚、豆乳、牛乳	片栗粉、ごま油、餃子の皮、中華そば 小麦粉、油、ミルメーク	キャベツ、にら、生姜、もやし、ねぎ 人参、コーン、いちご
28	金	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