



3月の献立表



| 日 | 曜 | 午前のおやつ | 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 |
|----|---|---------------|---|--|----------------------------------|--|---|
| 2 | 月 | かし ぎゅうにゅう | ごはん、さわらのマヨネーズ焼き ほうれんそうのナムル、はるさめスープ | ココアプリン | さわら、みそ、ベーコン、牛乳 | 米、マヨドレッシング、油、ごま、ごま油 砂糖、春雨、ココアプリンの素、ホイップクリーム | ねぎ、ほうれん草、コーン缶、人参 青梗菜、玉ねぎ |
| 3 | 火 | かし ぎゅうにゅう | ひなちらし、なばなのごまあえ、すましじる さんしょくはなゼリー | ひなあられ カルピス | ツナ、卵、てんぷら、豆腐、手まりふ 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 | 水 | かし ぎゅうにゅう | ごはん、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 | 合びき肉、卵、油揚げ、いわし(煮干し) みそ、牛乳 | 米、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、白菜 えのきだけ、ねぎ |
| 5 | 木 | かし ぎゅうにゅう | ごはん、ちくぜんに、すましじる、オレンジ | NEW: パンラスク ようじぎゅうにゅう | 牛肉、さつま揚げ、大豆、なると、鯉節 牛乳 | 米、砂糖、パン(防災)、バター グラニュー糖 | たけのこ、人参、ごぼう、こんにゃく 干し椎茸、わかめ、ねぎ、オレンジ |
| 6 | 金 | かし ぎゅうにゅう | チキンライス、ブロッコリーサラダ コンソメスープ | かし ぎゅうにゅう | 鶏肉、ツナ、牛乳 | 米、オリーブ油、マヨドレッシング じゃがいも | 玉ねぎ、人参、ブロッコリー、しめじ パセリ粉 |
| 7 | 土 | かし | | かし | | | |
| 9 | 月 | かし ぎゅうにゅう | ごはん、かつおのあげに、もやしのごまあえ すましじる | かし ぎゅうにゅう | 鯉、豆腐、鯉節、牛乳 | 米、片栗粉、油、砂糖、ごま | しょうが、もやし、人参、小松菜、わかめ ねぎ |
| 10 | 火 | かし ミルク | ごはん、クリームシチュー、ひじきサラダ バナナ | キャロットゼリー | 鶏肉、牛乳、ツナ | 米、じゃがいも、バター シチューミックス、砂糖、マヨドレッシング | 人参、玉ねぎ、パセリ粉、ひじき、キャベツ バナナ、オレンジジュース、寒天 |
| 11 | 水 | かし ぎゅうにゅう | ごはん、ハンバーグ、やさいぞえ、みそしる | かし ぎゅうにゅう | 合びき肉、油揚げ、いわし(煮干し) みそ、牛乳 | 米、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、白菜 えのきだけ、ねぎ |
| 12 | 木 | りんご ぎゅうにゅう | ごはん、さけのアングレース キャベツのこんぶあえ、すましじる | かし ぎゅうにゅう | さけ、豆腐、鯉節、牛乳 | 米、片栗粉、油、パン粉、砂糖 | しょうが、キャベツ、人参、塩昆布、小松菜 えのきだけ |
| 13 | 金 | かし ぎゅうにゅう | わかめごはん、とりにくのからあげ、ブロッコリーそえ 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 ケーキ | わかめ、しょうが、ブロッコリー、みかん缶 バナナ、干しぶどう、パイナップル、りんごジュース |
| 14 | 土 | かし | | かし | | | |
| 16 | 月 | かし ぎゅうにゅう | ごはん、やさいふりかけ、いりどうふ みそしる、いちご | チョコチップクッキー (1,2歳児)クッキー ようじぎゅうにゅう | 豆腐、鶏肉、卵、鯉節、油揚げ いわし(煮干し)、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、小麦粉、バター チョコチップ | やさいふりかけ、玉ねぎ、人参、こんにゃく 干し椎茸、わかめ、ねぎ、いちご |
| 17 | 火 | かし ぎゅうにゅう | ジャージャーめん もやしのちゅうかふうサラダ、りんご | かし ぎゅうにゅう | 豚肉(玉城町産)、みそ、牛乳 | 中華そば、砂糖、油、ごま油、片栗粉 ごま | 人参、玉ねぎ、干し椎茸、たけのこ、しょうが もやし、きゅうり、コーン缶、りんご |
| 18 | 水 | バナナ ぎゅうにゅう | ごはん、てづくりナゲット、やさいぞえ みそしる | かし ミルク | 鶏肉、豆腐、みそ、いわし(煮干し) 脱脂粉乳、ミロ | 米、片栗粉、油、マヨドレッシング じゃがいも | 玉ねぎ、にんにく、しょうが、ブロッコリー トマト、ねぎ |
| 19 | 木 | かし ぎゅうにゅう | ごはん、ぶりのにつけ、ポテトサラダ すましじる | NEW: プリンフレンチトースト ようじぎゅうにゅう | ぶり、ハム、花麩、鯉節、牛乳 | 米、砂糖、じゃがいも、プリンの素 マヨドレッシング、パン(防災用) | 人参、きゅうり、ほうれん草、玉ねぎ |
| 21 | 土 | かし | | かし | | | |
| 23 | 月 | かし ぎゅうにゅう | ごはん、てづくりさつまあげ ほうれんそうのごまあえ、みそしる | かし ジョア | すきみだら、豆腐、鯉節、みそ、ジョア | 米、じゃがいも、片栗粉、油、ごま 砂糖 | 玉ねぎ、ごぼう、人参、ひじき、ねぎ ほうれん草、大根、わかめ |
| 24 | 火 | かし ぎゅうにゅう | ごはん、はるまき、やさいぞえ わかめのちゅうかスープ | やさいマフィン ようじぎゅうにゅう | 豚肉(玉城町産)、豆腐、脱脂粉乳、牛乳 | 米、春巻きの皮、春雨、ごま油、砂糖、油 片栗粉、マヨドレッシング、小麦粉、バター | 干し椎茸、たけのこ、にら、人参、しょうが、ねぎ キャベツ、わかめ、玉ねぎ、ほうれん草、りんご |
| 25 | 水 | かし ミルク | チキンカレー、キャベツとハムのサラダ デコボン | かし ぎゅうにゅう | 鶏肉、ハム、牛乳 | 米、じゃがいも、油、カレールウ 砂糖 | 人参、玉ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ きゅうり、デコボン |
| 26 | 木 | かし ぎゅうにゅう | ごはん、マーボーどうふ、だいこんサラダ バナナ | きなこあげパン ようじぎゅうにゅう | 豆腐、豚肉(玉城町産)、みそ、ハム きな粉、牛乳 | 米、片栗粉、ごま油、マヨドレッシング 砂糖、油、コッペパン、グラニュー糖 | 干し椎茸、たけのこ、玉ねぎ、人参、ねぎ、大根 にんにく、しょうが、きゅうり、コーン缶、バナナ |
| 27 | 金 | かし ぎゅうにゅう | ごはん、さけのしおこうじやき きゅうりのゆかりあえ、ぶたじる | かし ぎゅうにゅう | さけ、豚肉(玉城町産)、鯉節、みそ 牛乳 | 米、さといも | きゅうり、人参、しそふりかけ、ごぼう、大根 ねぎ、白菜、こんにゃく |
| 28 | 土 | かし | | かし | | | |

〈幼児組〉毎日箸を持たせてください。献立日の横に マークがある日は箸とスプーンの両方を持たせてください。

〈未満児組〉おやつは午前と午後の2回です。箸とスプーンは保育所で用意します。

3/27(金)は修了、進級の記念品として紅白まんじゅうを持ち帰ります。