

| | | 朝のおやつ | | きいろのグループ | あかのグループ | みどりのグループ | | | 3時のおやつ | |
|----|----|-------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日付 | 曜日 | たいよう | にじ・ほし | 主食 | 主菜 | 副菜1 | 副菜2 | 汁物 | デザート | たいよう・にじ・ほし |
| 1 | 金 | | 牛乳 | ひなまつりちらし <small>(精白米、卵、鮭フレーク、いんげん、かんぴょう、桜でんぶ、酢、砂糖、塩、白ごま、油)</small> | 豚肉のトマト煮 <small>(豚肉、玉葱、キャベツ、しめじ、ホールトマト缶、ケチャップ、コンソメ、おろしにんにく、スキム、オリーブ油)</small> | | ポン酢和え <small>(青梗菜、もやし、ポン酢、ごま油)</small> | すまし汁 <small>(長葱、麩)</small> | | ハムチーズロール 牛乳 |
| 2 | 土 | 牛乳 | 牛乳 | たらこスパゲティ <small>(スパゲティ、たらこ、玉葱、人参、エリンギ、醤油、中華あじ、オリーブ油)</small> | | 南瓜のマッシュ <small>(南瓜、バター、中華あじ、スキム)</small> | | | いよかん | おにぎり 麦茶 <small>(精白米、塩昆布、ごま油、醤油)</small> |
| 4 | 月 | | 牛乳 | ごはん(精白米・押麦) | ブルコギ風 <small>(豚肉、玉葱、人参、大豆もやし、ピーマン、醤油、おろし生姜、おろしにんにく、ごま油、片栗粉)</small> | 大豆のみそ炒め <small>(大豆、みそ、みりん、砂糖、油)</small> | 大根のおかか和え <small>(大根、水菜、かつお節、醤油)</small> | スープ <small>(しめじ、春雨)</small> | | あげどーナつ★ 牛乳 <small>(ホットケーキミックス、砂糖、卵、絹ごし豆腐、グラニュー糖、油)</small> |
| 5 | 火 | いちご★ | 牛乳 いちご | ごはん(精白米・押麦) | さわらのごまみそ煮 <small>(さわら、白ごま、みそ、醤油、砂糖、酒、おろし生姜)</small> | 里芋のジャーマンポテト <small>(里芋、玉葱、ベーコン、中華あじ、バター)</small> | コロコロ胡瓜 <small>(胡瓜、醤油、酢、砂糖、ごま油)</small> | すまし汁 <small>(白菜、人参)</small> | | メープルブレッド 牛乳 |
| 6 | 水 | | 牛乳 | ごはん(精白米・押麦) | ひじきの卵焼き <small>(卵、鶏挽肉、ひじき、あさつき、醤油、砂糖、スキム、油)</small> | チーズブロッコリー <small>(ブロッコリー、粉チーズ、塩)</small> | もやしのナムル <small>(豆もやし、にら、醤油、塩、ごま油)</small> | みそ汁 <small>(小松菜、絹豆腐)</small> | | みーとそーすすばげてい★ 麦茶 <small>(スパゲティ、豚挽肉、玉葱、コーン缶、ホールトマト缶、ケチャップ、クスターソース、コンソメ、砂糖、小麦粉、スキム、油)</small> |
| 7 | 木 | | 牛乳 | ごはん(精白米・押麦) | ちくわのあげもの★ <small>(ちくわ、小麦粉、青のり、油)</small> | わかめのソテー <small>(わかめ、長葱、コーン缶、鶏ガラ、おろし生姜、醤油、油)</small> | ぼてとさだ★ <small>(じゃが芋、人参、胡瓜、マヨ、スキム)</small> | すまし汁 <small>(ほうれん草、油揚げ)</small> | | 8Kうめみそやきおにぎり★ 麦茶 <small>(精白米、8K梅干し、かつお節、8Kみそ、みりん、白ごま、塩)</small> |
| 8 | 金 | | 牛乳 プルーン | ごはん(精白米・押麦) | 肉団子と白菜の中華煮 <small>(鶏挽肉、白菜、玉葱、春雨、中華あじ、醤油、塩、おろし生姜、おろしにんにく、片栗粉、ごま油)</small> | 切り干し大根の煮物 <small>(切り干し大根、人参、醤油、砂糖、油)</small> | カリフラワーのマリネ <small>(カリフラワー、酢、オリーブ油、砂糖、塩、カレー粉)</small> | スープ <small>(水菜、白ごま)</small> | | チーズブレッド 牛乳 |
| 9 | 土 | 牛乳 | 牛乳 | 他人丼 <small>(精白米、豚挽肉、卵、玉葱、人参、白菜、絹豆腐、醤油、みりん、砂糖、スキム、油)</small> | | コンソメポテト <small>(じゃが芋、コンソメ、塩、パセリ粉)</small> | | | りんご | のりしおパイ 牛乳 <small>(パイシート、青のり、塩、牛乳)</small> |
| 11 | 月 | | 牛乳 | ごはん(精白米・押麦) | かれー★ <small>(ウインナー、玉葱、南瓜、人参、カレー粉、スキム、油)</small> | キャベツの塩昆布和え <small>(キャベツ、塩昆布、醤油)</small> | | | ばなな★ | 高菜ごはん 麦茶 <small>(精白米、しらす、高菜、醤油、ごま油)</small> |
| 12 | 火 | | 牛乳 | ごはん(精白米・押麦) | さばのねぎしお焼き <small>(さば、長葱、醤油、塩、おろしにんにく、ごま油)</small> | がんものあんかけ <small>(がんもどき、醤油、砂糖、おろし生姜、片栗粉)</small> | 小松菜の納豆和え <small>(小松菜、人参、納豆、醤油)</small> | すまし汁 <small>(キャベツ、こんにゃく)</small> | | コーンパン 牛乳 |
| 13 | 水 | | 牛乳 | ごはん(精白米・押麦) | にくじゃが★ <small>(豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、醤油、みりん、砂糖、油)</small> | ごぼうのたらこ煮 <small>(ごぼう、たらこ、白滝、醤油、みりん、油)</small> | ビーンズサラダ <small>(大豆、ミックスビーンズ、胡瓜、マヨ、スキム)</small> | みそ汁 <small>(えのき、みつば)</small> | | しおらーめん★ 麦茶 <small>(中華麺、鶏挽肉、長葱、わかめ、鶏ガラ、塩、中華あじ、ごま油)</small> |
| 14 | 木 | | 麦茶 | ひじきごはん(精白米、ひじき、人参、えのき、醤油、砂糖、油) | からあげ★(2種の食べ比べ) <small>(鶏肉、醤油、みりん、酒、おろし生姜、おろしにんにく、塩、鶏ガラ、青のり、片栗粉、油)</small> | 白菜のオイスター炒め <small>(白菜、もやし、オイスターソース、マヨ、鶏ガラ、ごま油)</small> | 南瓜サラダ <small>(南瓜、胡瓜、玉葱、酢、オリーブ油、砂糖、塩)</small> | みそ汁 <small>(にら、大根)</small> | デコボン | ウイークエンドシトロン (レモンケーキ) 牛乳 <small>(レモン、無塩バター、砂糖、小麦粉、アーモンドプードル、卵、粉糖)</small> |
| 15 | 金 | | 牛乳 プルーン | ごはん(精白米・押麦) | たらのクリームソースがけ <small>(たら、コーン缶、ホワイトソース、牛乳、コンソメ、塩、スキム)</small> | 厚揚げのみそ煮 <small>(厚揚げ、こんにゃく、みそ、醤油、砂糖、酒、油)</small> | ほうれん草のなめ茸和え <small>(ほうれん草、人参、なめ茸、醤油)</small> | スープ <small>(玉葱、ブロッコリー)</small> | | ピロシキ風焼きパン 牛乳 |
| 16 | 土 | 牛乳 | 牛乳 | ガーリックライス <small>(精白米、豚肉、玉葱、人参、鶏ガラ、塩、醤油、おろしにんにく、油)</small> | | 胡瓜の漬物 <small>(胡瓜、昆布茶、醤油)</small> | | スープ <small>(舞茸、白ごま)</small> | いちご | チーズのカップケーキ 牛乳 <small>(ホットケーキミックス、ベーコン、粉チーズ、ビザ用チーズ、牛乳、スキム)</small> |
| 18 | 月 | | 牛乳 | ごはん(精白米・押麦) | ささみのゆかりチーズ焼き <small>(鶏ささみ、ゆかり、粉チーズ、パン粉、オリーブ油)</small> | さつま芋の煮物 <small>(さつま芋、レーズン、醤油、砂糖)</small> | レタスサラダ <small>(レタス、水菜、玉葱、しらす、鶏ガラ、おろしにんにく、白ごま、ごま油)</small> | コーンスープ★ <small>(コーン缶、クリームコーン缶)</small> | | ゼリー★ おせんべい 麦茶 <small>(カルピス、寒天、みかん缶、パイン缶)</small> |
| 19 | 火 | | 牛乳 | ごはん(精白米・押麦) | 鮭のホイル焼き <small>(鮭、玉葱、しめじ、醤油、塩、バター)</small> | 菜の花のガーリック炒め <small>(菜の花、もやし、おろしにんにく、中華あじ、油)</small> | ハリハリ漬け <small>(切り干し大根、切り昆布、醤油、酢、砂糖)</small> | みそ汁 <small>(なめこ、わかめ)</small> | | レーズンブレッド 牛乳 |
| 20 | 水 | | 牛乳 | ごはん(精白米・押麦) | 厚揚げの肉巻き <small>(厚揚げ、豚しゃぶしゃぶ肉、醤油、砂糖、みりん、酒)</small> | キャベツのコンソメ煮 <small>(キャベツ、玉葱、人参、コンソメ、塩)</small> | ブロッコリーのマヨ添え <small>(ブロッコリー、マヨ)</small> | みそ汁 <small>(長葱、なす)</small> | | ★ましゅまるコーンふれーく 牛乳 <small>(マッシュマロ、コーンフレーク、無塩バター)</small> |
| 21 | 木 | 春分の日 | | | | | | | | |
| 22 | 金 | | 牛乳 プルーン | ごはん(精白米・押麦) | ぎょうざ★ <small>(豚挽肉、白菜、にら、餃子の皮、醤油、中華あじ、塩、スキム)</small> | ほうれん草のソテー <small>(ほうれん草、玉葱、ハム、醤油、中華あじ、バター)</small> | トマトのマリネ <small>(トマト、胡瓜、酢、オリーブ油、砂糖、塩)</small> | スープ <small>(人参、エリンギ)</small> | | ミルクブレッド 牛乳 |
| 23 | 土 | 牛乳 | 牛乳 | 焼うどん <small>(うどん、豚肉、キャベツ、もやし、人参、醤油、中華あじ、塩、かつお節、油)</small> | | 白菜のゆかり和え <small>(白菜、ゆかり、塩)</small> | | | バナナ | 練乳トースト 牛乳 <small>(食パン、練乳、バター)</small> |
| 25 | 月 | | 牛乳 | ごはん(精白米・押麦) | ガーリックチキンソテー <small>(鶏肉、片栗粉、おろしにんにく、塩、オリーブ油)</small> | ツナ大根 <small>(大根、ツナ缶、醤油、みりん、砂糖)</small> | 春雨サラダ <small>(春雨、人参、水菜、醤油、酢、砂糖、ごま油)</small> | スープ <small>(かぶ、かぶの葉)</small> | | さつま芋きなこ 煮干し 牛乳 <small>(さつま芋、きなこ、砂糖、油)</small> |
| 26 | 火 | | 牛乳 | ごはん(精白米・押麦) | ぶりのみぞれ煮 <small>(ぶり、大根、醤油、みりん、砂糖、酒)</small> | 塩きんぴら <small>(ごぼう、赤ピーマン、鶏ガラ、塩、ごま油)</small> | シーザーサラダ <small>(レタス、胡瓜、粉チーズ、白ごま、マヨ、酢、塩)</small> | すまし汁 <small>(とろろ昆布、あさつき)</small> | | ストロベリーブレッド 牛乳 |
| 27 | 水 | | 牛乳 コーンフレーク | ごはん(精白米・押麦) | カレー麻婆 <small>(豚挽肉、木綿豆腐、長葱、カレー粉、甜麺醬、鶏ガラ、醤油、砂糖、酒、おろし生姜、片栗粉、油)</small> | 人参のマーマレード煮 <small>(人参、マーマレード、醤油、みりん)</small> | 酢の物 <small>(わかめ、えのき、酢、砂糖、塩)</small> | スープ <small>(筍、レタス)</small> | | あんかけかたやきそば 麦茶 <small>(揚げ麵、むきえび、玉葱、もやし、にら、中華あじ、醤油、鶏ガラ、塩、片栗粉、ごま油)</small> |
| 28 | 木 | | 牛乳 | ごはん(精白米・押麦) | はんぺんのコーンマヨ焼き <small>(はんぺん、コーン缶、マヨ、スキム、パセリ粉)</small> | ひじきの煮物 <small>(ひじき、油揚げ、醤油、砂糖、油)</small> | かぶの浅漬け <small>(かぶ、かぶの葉、人参、昆布茶、塩)</small> | みそ汁 <small>(さつま芋、しめじ)</small> | | ピラフ 麦茶 <small>(精白米、ウインナー、長葱、コンソメ、塩、バター)</small> |
| 29 | 金 | | 牛乳 | ごはん(精白米・押麦) | 鶏肉のさっぱり煮 <small>(鶏肉、長葱、大根、人参、醤油、酢、砂糖、みりん、おろし生姜、油)</small> | こんにゃくの鮭炒め <small>(糸こんにゃく、鮭フレーク、中華あじ、油)</small> | いんげんのごま和え <small>(いんげん、黒ごま、醤油、砂糖)</small> | みそ汁 <small>(桜えび、わかめ)</small> | | ミネストローネ ロールパン 麦茶 <small>(ベーコン、玉葱、じゃが芋、ケチャップ、コンソメ、塩)</small> |
| 30 | 土 | 牛乳 | 牛乳 | ごはん(精白米・押麦) | クリームシチュー <small>(鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、シチュールー、スキム、油)</small> | キャベツのサラダ <small>(キャベツ、コーン缶、酢、オリーブ油、砂糖、塩、パセリ粉)</small> | | | りんご | くろみつきなこヨーグルト クラッカー 麦茶 <small>(ヨーグルト、砂糖、黒みつ、きな粉)</small> |

きいろのグループ

エネルギーのもとになる おさら

あかのグループ

からだをつくるもとになる おさら

みどりのグループ

からだをしようぶにする おさら

・3月8日 たいよう組は、ご家庭のお弁当のご用意をお願いいたします。

〈今月のポイント〉

卒園前にもう一度食べたい保育園のメニューを、らいおん組のおともだちに考えてもらい、献立に取り入れました。(★→らいおんめにゆー)
楽しい食事の時間が、保育園での素敵な思い出になりますように…
小学校へ行っても、保育園の食事が懐かしくなったら、いつでも遊びに来てください♪

材料の仕入れ状況により、献立が変更することがあります。