

		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	
2	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ポークビーンズ <small>(豚肉、大豆、玉葱、しめじ、ホールトマト缶、ケチャップ、中華あじ、砂糖、おろしにんにく、スキム、油)</small>	ひじきの煮物 <small>(ひじき、人参、醤油、砂糖、油)</small>	水菜のサラダ <small>(水菜、レタス、ツナ缶、ポン酢)</small>	スープ <small>(にら、もやし)</small>		★焼きおにぎり <small>(精白米、醤油、みりん、塩、白ごま、ごま油)</small>	麦茶
3	火		牛乳	ひなまつりいなり <small>(精白米、油揚げ、卵、いんげん、人参、桜でんぶ、酢、醤油、砂糖、塩、油)</small>	鶏肉のごまソース和え <small>(鶏肉、みそ、醤油、みりん、白ごま)</small>	青梗菜のなめ茸和え <small>(青梗菜、なめ茸、醤油)</small>	すまし汁 <small>(まり麩、長葱)</small>		ジャムサンド <small>(バターロール、いちごジャム、ブルーベリージャム)</small>	牛乳	
4	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	はんぺんの照り焼きチキン風 <small>(はんぺん、ツナ缶、ピザチーズ、焼きのり、醤油、みりん、砂糖)</small>	切り干し大根のコンソメ煮 <small>(切り干し大根、人参、コンソメ、醤油、油)</small>	トマトのマリネ <small>(トマト、胡瓜、酢、オリーブ油、砂糖、塩)</small>	すまし汁 <small>(白菜、わかめ)</small>		さつま芋のスコーン <small>(ホットケーキmix、さつま芋、無塩バター、牛乳、砂糖、練乳、スキム)</small>	牛乳
5	木		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	さわらの梅煮 <small>(さわら、梅干し、醤油、みりん、砂糖、酒)</small>	大根の塩炒め <small>(大根、長葱、鶏ガラ、塩、ごま油)</small>	ブロッコリーのマヨ添え <small>(ブロッコリー、マヨ、塩)</small>	みそ汁 <small>(あさつき、人参)</small>		カレー焼きそば <small>(中華麺、豚挽肉、キャベツ、もやし、中濃ソース、ウスター、カレー粉、塩、油)</small>	麦茶
6	金		牛乳 プルーン	ごはん(精白米・押麦)	肉団子の中華煮 <small>(鶏挽肉、長葱、白菜、春雨、青梗菜、中華あじ、醤油、塩、おろし生姜、片栗粉、スキム)</small>	南瓜のサラダ <small>(南瓜、ヨーグルト、塩、オリーブ油)</small>	スープ <small>(ハム、しめじ)</small>			ウインナーパン <small>(ウインナー、玉葱、キャベツ、人参、エリンギ、かぶ、パセリ粉、コンソメ、塩、おろしにんにく、オリーブ油)</small>	牛乳
7	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、あさつき、醤油、中華あじ、オリーブ油)</small>	キャベツのゆかり和え <small>(キャベツ、ゆかり、塩)</small>			いよかん	鶏そぼろごはん <small>(精白米、鶏挽肉、醤油、砂糖、酒、おろし生姜、油)</small>	麦茶	
9	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	筑前煮 <small>(鶏肉、ごぼう、人参、大根、こんにゃく、醤油、みりん、砂糖、油)</small>	大豆のりしお炒め <small>(大豆、青のり、塩、砂糖、油)</small>	スパサラダ <small>(スパゲティ、水菜、醤油、酢、砂糖、ごま油)</small>	みそ汁 <small>(玉葱、なめこ)</small>		★醤油ラーメン <small>(中華麺、豚挽肉、にら、醤油、鶏ガラ、中華あじ、塩、油)</small>	麦茶
10	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	さばのねぎ塩焼き <small>(さば、長葱、塩、酒、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>	ナムル <small>(小松菜、豆もやし、人参、塩、醤油、ごま油)</small>	すまし汁 <small>(キャベツ、舞茸)</small>		メープルブレッド <small>(メープルシロップ、小麦粉、砂糖、バター、卵、牛乳)</small>	牛乳
11	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	厚揚げの回鍋肉風 <small>(厚揚げ、キャベツ、赤ピーマン、甜麺醬、醤油、砂糖、酒、ごま油)</small>	こんにゃくの甘辛炒め <small>(糸こんにゃく、白ごま、醤油、砂糖、油)</small>	カリフラワーのピクルス <small>(カリフラワー、酢、オリーブ油、砂糖、塩)</small>	ワンタンスープ <small>(豚挽肉、長葱、ワンタンの皮)</small>		★チャーハン <small>(精白米、ハム、あさつき、醤油、鶏ガラ、塩、ごま油)</small>	麦茶
12	木		麦茶	バーガーパン	★ハンバーグ <small>(豚挽肉、鶏挽肉、玉葱、しめじ、えのき、パン粉、卵、牛乳、デミグラスソース、ケチャップ、砂糖、コンソメ、塩、スキム)</small>	キャベツの塩昆布炒め <small>(キャベツ、長葱、塩昆布、醤油、鶏ガラ、ごま油)</small>	★ポテトサラダ <small>(じゃが芋、胡瓜、人参、ハム、マヨ、おろしにんにく、スキム)</small>	★コーンスープ <small>(コーン缶、クリームコーン缶)</small>	いちご	★プリンアラモード <small>(卵、牛乳、砂糖、バニラエッセンス、生クリーム、さくらんぼ缶、みかん缶、バナナ)</small>	麦茶
13	金		牛乳 プルーン	ごはん(精白米・押麦)	ポトフ <small>(ウインナー、玉葱、キャベツ、人参、エリンギ、かぶ、パセリ粉、コンソメ、塩、おろしにんにく、オリーブ油)</small>	胡瓜のゆかり和え <small>(胡瓜、ゆかり、塩)</small>	スープ <small>(水菜、筍)</small>			チーズパン <small>(チーズ、小麦粉、砂糖、バター、卵、牛乳)</small>	牛乳
14	土	牛乳	牛乳	中華丼 <small>(精白米、豚肉、白菜、にんじん、もやし、にら、中華あじ、醤油、塩、おろし生姜、片栗粉、ごま油)</small>	コンソメポテト <small>(じゃが芋、コンソメ、塩)</small>			デコポン	ガーリックラスク <small>(わらべパン、おろしにんにく、バター、パセリ粉、オリーブ油)</small>	牛乳	
16	月	牛乳 バナナ	牛乳 バナナ	ごはん(精白米・押麦)	豚肉のオイマヨ炒め <small>(豚肉、玉葱、白菜、オイスターソース、マヨ、中華あじ、醤油、油)</small>	きんぴらごぼう <small>(ごぼう、人参、醤油、みりん、砂糖、ごま油)</small>	ほうれん草の納豆和え <small>(ほうれん草、もやし、納豆、醤油)</small>	すまし汁 <small>(豆腐、油揚げ)</small>		★カルピスゼリー <small>(カルピス、寒天、パイナップル缶)</small>	おせんべい 麦茶
17	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ぶり大根 <small>(ぶり、大根、醤油、みりん、砂糖、酒、おろし生姜)</small>	さつま芋のマッシュ <small>(さつま芋、中華あじ、バター、スキム)</small>	菜の花の梅和え <small>(菜の花、白菜、梅干し、醤油、砂糖)</small>	みそ汁 <small>(とろろ昆布、あさつき)</small>		黒ごまあんパン <small>(黒ごま、小麦粉、砂糖、バター、卵、牛乳)</small>	牛乳
18	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	★からあげ <small>(鶏肉、醤油、みりん、酒、おろし生姜、おろしにんにく、片栗粉、油)</small>	もやしのすき焼き風 <small>(もやし、白菜、花麩、醤油、みりん、砂糖)</small>	チーズブロッコリー <small>(ブロッコリー、粉チーズ、塩、オリーブ油)</small>	みそ汁 <small>(南瓜、三つ葉)</small>		クリームうどん <small>(うどん、ベーコン、玉葱、ホワイトソース缶、牛乳、コンソメ、塩、スキム、オリーブ油)</small>	麦茶
19	木		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	中華風オムレツ <small>(卵、桜えび、長葱、にら、春雨、マヨ、ポン酢、中華あじ、油)</small>	コロコロ大根 <small>(大根、みそ、みりん、砂糖、酒)</small>	わかめのナムル <small>(わかめ、キャベツ、塩、醤油、おろしにんにく、ごま油)</small>	スープ <small>(人参、白ごま)</small>		肉まん風ごはん <small>(精白米、豚挽肉、玉葱、醤油、みりん、酒、オイスターソース、中華あじ、片栗粉、ごま油)</small>	麦茶
20	金	春分の日									
21	土	牛乳	牛乳	ごはん(精白米・押麦)	クリームシチュー <small>(鶏肉、南瓜、玉葱、人参、シチュールー、スキム、油)</small>	グリーンサラダ <small>(レタス、コーン缶、酢、オリーブ油、砂糖、塩)</small>			りんご	ヨーグルト <small>(ヨーグルト、プルーン、砂糖、スキム、コーンフレーク)</small>	麦茶
23	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	みそ肉じゃが <small>(豚肉、じゃが芋、人参、長葱、みそ、醤油、砂糖、酒、油)</small>	わかめのソテー <small>(わかめ、コーン缶、鶏ガラ、醤油、おろし生姜、油)</small>	大根のおかか和え <small>(大根、水菜、かつお節、醤油)</small>	すまし汁 <small>(こんにゃく、麩)</small>		中華風おこわ <small>(精白米、もち米、鶏肉、筍、醤油、オイスターソース、酒、砂糖、鶏ガラ、塩、ごま油)</small>	麦茶
24	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	サーモンのパン粉焼き <small>(サーモン、塩、パン粉、オリーブ油、パセリ粉)</small>	さつま芋の煮物 <small>(さつま芋、醤油、砂糖)</small>	ハリハリ漬け <small>(切り干し大根、切り昆布、醤油、酢、砂糖)</small>	スープ <small>(かぶ、かぶの葉)</small>		ピロシキ風焼きパン <small>(ピロシキ、小麦粉、砂糖、バター、卵、牛乳)</small>	牛乳
25	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	にら玉肉豆腐 <small>(卵、鶏挽肉、木綿豆腐、にら、玉葱、醤油、みりん、スキム、油)</small>	胡瓜の塩昆布和え <small>(胡瓜、もやし、塩昆布、醤油)</small>	★豚汁 <small>(豚肉、大根、人参、ごぼう、油揚げ)</small>			★マシュマロコーンフレーク <small>(マシュマロ、コーンフレーク、無塩バター)</small>	牛乳
26	木		牛乳 おせんべい	ごはん(精白米・押麦)	★ちくわの磯部揚げ <small>(ちくわ、青のり、小麦粉、油)</small>	ごぼうのたらこ炒め <small>(ごぼう、たらこ、糸こんにゃく、醤油、みりん、油)</small>	シーザーサラダ <small>(レタス、水菜、人参、粉チーズ、白ごま、マヨ、酢、塩)</small>	みそ汁 <small>(もやし、青梗菜)</small>		★ミートソーススパゲティ <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、ウスターソース、コンソメ、小麦粉、砂糖、スキム、油)</small>	麦茶
27	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	★カレー <small>(豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、ブロッコリー、カレールー、スキム、油)</small>	白菜のマリネ <small>(白菜、胡瓜、ハム、酢、オリーブ油、砂糖、塩)</small>			デコポン	ストロベリーブレッド <small>(ストロベリー、小麦粉、砂糖、バター、卵、牛乳)</small>	牛乳
28	土	牛乳	牛乳	焼きうどん <small>(うどん、豚肉、キャベツ、もやし、人参、にら、醤油、中華あじ、塩、かつお節、油)</small>	胡瓜の漬物 <small>(胡瓜、昆布茶、塩)</small>			バナナ	おにぎり <small>(精白米、ゆかり、塩昆布、塩、ごま油)</small>	麦茶	
30	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	かじきのクリームソースがけ <small>(かじきまぐろ、舞茸、しめじ、ホワイトソース缶、牛乳、コンソメ、スキム、油)</small>	小松菜の煮浸し <small>(小松菜、人参、醤油、砂糖)</small>	いんげんのごま和え <small>(いんげん、黒ごま、醤油、砂糖)</small>	スープ <small>(玉葱、キャベツ)</small>		はちみつパン <small>(プレーンパン、はちみつ)</small>	牛乳
31	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ささみの照り焼き <small>(鶏ささみ、醤油、みりん、酒、おろしにんにく、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>	白菜の酢みそ和え <small>(白菜、みそ、酢、みりん、砂糖)</small>	みそ汁 <small>(ほうれん草、人参)</small>		グラタンパン <small>(グラタン、小麦粉、砂糖、バター、卵、牛乳)</small>	牛乳

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6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〉

保育園で食べた好きなメニューを、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)

みんなでおいしいお食事を食べながら、楽しい時間が過ごせますように…

小学校へ行っても、保育園の食事の様子を思い出す機会があったら嬉しいです。

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。