2022年　3月　献立表

＊補食（時間外おやつ）…おせんべいやパンとジュースを出しています。

ひかりとたねの保育園

		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	火		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	ぶりのみぞれ煮 （ぶり、大根、醤油、みりん、砂糖、酒）	菜の花のガーリック炒め （菜の花、もやし、玉葱、おろしにんにく、中華あじ、油）	ビーンズサラダ （大豆、ミックスビーンズ缶、胡瓜、マヨ、スキム）	みそ汁 （じゃが芋、長葱）		ごまチーズパン　牛乳
2	水		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	ひじきの卵焼き （卵、鶏挽肉、ひじき、人参、あさつき、醤油、砂糖、スキム、油）	キャベツのコンソメ煮 （キャベツ、玉葱、コンソメ、塩）	チーズブロッコリー （ブロッコリー、粉チーズ、塩）	スープ（鶏ガラ） （かぶ、かぶの葉）		★スイートポテト　牛乳 （さつま芋、砂糖、無塩バター、牛乳、卵、バニラエッセンス）
3	木	牛乳 カル鉄ウエハース	牛乳 カル鉄ウエハース	ひなまつりちらし （精白米、鮭フレーク、卵、胡瓜、かんぴょう、桜でんぶ、白ごま、酢、砂糖、塩）	鶏肉のゴマ味噌焼き （鶏肉、白ごま、みそ、醤油、みりん、砂糖）		青梗菜のなめたけ和え （青梗菜、もやし、なめたけ、醤油）	すまし汁 （花麩、あさつき）		塩ラーメン　麦茶 （中華麺、鶏挽肉、長葱、わかめ、鶏ガラ、中華あじ、ごま油）
4	金		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	サーモンのホイル焼き （サーモン、玉葱、しめじ、醤油、塩、バター）	白菜とカニカマのとろみ煮 （白菜、もやし、カニカマ、鶏ガラ、塩、片栗粉）	カリフラワーのオーロラソース （カリフラワー、ケチャップ、マヨネーズ、スキム）	みそ汁 （ほうれん草、人参）		ベーコンブレッド　牛乳
5	土	牛乳	牛乳	ナポリタン （スパゲティ、ハム、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ、中華あじ、砂糖、オリーブ油）		青のりポテト （じゃが芋、青のり、塩）			いよかん	塩昆布ゆかりごはん　麦茶 （精白米、ゆかり、塩昆布）
7	月	牛乳	牛乳	ごはん（精白米・押麦）	BBQチキン （鶏肉、ケチャップ、中濃ソース、醤油、みりん、砂糖、おろしにんにく）	塩だれ炒め （キャベツ、玉葱、鶏ガラ、おろしにんにく、塩、ごま油）	わかめの酢の物 （わかめ、もやし、醤油、酢、砂糖、塩）	スープ（コンソメ） （レタス、コーン缶）		★マシュマロコーンフレーク　牛乳 （マシュマロ、コーンフレーク、無塩バター）
8	火		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	プルコギ風 （豚肉、玉葱、人参、にら、醤油、砂糖、おろし生姜、おろしにんにく、ごま油、片栗粉）	切り干し大根のコンソメ煮 （切り干し大根、キャベツ、コンソメ、醤油、油）	ほうれん草の梅ドレサラダ （ほうれん草、コーン缶、もやし、醤油、酢、梅干し、砂糖、オリーブ油）	スープ（中華あじ） （春雨、白ごま）		ストロベリーブレッド　牛乳
9	水		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	さばの味噌煮 （さば、味噌、おろし生姜、砂糖、みりん、酒）	がんもの煮物 （がんもどき、人参、醤油、みりん、砂糖、酒）	白菜と胡瓜のサラダ （白菜、胡瓜、酢、砂糖、塩、油）	すまし汁 （小松菜、油揚げ）		スープマカロニ　麦茶 （マカロニ、鶏挽肉、玉葱、キャベツ、コンソメ、塩、オリーブ油）
10	木		麦茶	きのこバター醤油ごはん （精白米、しめじ、舞茸、あさつき、バター、醤油）	★唐揚げ （鶏肉、醤油、みりん、酒、おろし生姜、おろしにんにく、片栗粉、油）	キャベツの旨煮 （キャベツ、油揚げ、醤油、酒、みりん）	タラモサラダ （じゃが芋、たらこ、マヨネーズ、スキム）	スープ（鶏ガラ） （人参、もやし）	いちご	抹茶マーブルケーキ　牛乳 （薄力粉、卵、無塩バター、グラニュー糖、ベーキングパウダー、バニラエッセンス、牛乳、抹茶）
11	金		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	厚揚げのさっぱり炒め （厚揚げ、豚肉、玉葱、人参、醤油、酢、砂糖、ごま油）	里芋バター （里芋、めんつゆ、バター、かつお節）	キャベツと塩昆布のオリーブ和え （キャベツ、塩昆布、塩、オリーブ油）	みそ汁 （わかめ、なめこ）		ピザパン　牛乳
12	土	牛乳	牛乳	ビビンバ丼 （精白米、豚挽き肉、豆もやし、人参、小松菜、醤油、砂糖、塩、おろし生姜、おろしにんにく、ごま油）		大根のパリパリ漬け （大根、醤油、酢、砂糖）			りんご	みそじゃが　麦茶 （じゃが芋、みそ、みりん、砂糖、油）
14	月	バナナ 牛乳	バナナ 牛乳	ごはん（精白米・押麦）	はんぺんのピザ風 （はんぺん、ピザソース、ピザ用チーズ、ケチャップ、スキム、バジル粉）	★ジャーマンポテト （じゃが芋、ベーコン、おろしにんにく、パセリ粉、中華あじ、バター）	菜の花のツナマヨ和え （菜の花、もやし、ツナ缶、マヨ、スキム、砂糖、白ごま）	スープ（コンソメ） （チンゲン菜、玉葱）		カレー焼きそば　麦茶 （中華麺、豚挽き肉、キャベツ、人参、中濃ソース、ウスターソース、カレー粉、油）
15	火		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	鶏肉ののりしお焼き （鶏肉、青のり、塩、鶏ガラ、酒）	大豆のツナ炒め （大豆、人参、ツナ缶、醤油、砂糖、みりん、油）	ザクザクコーンサラダ （レタス、コーン缶、コーンフレーク、粉チーズ、塩、オリーブ油）	みそ汁 （大根、小松菜）		豚まんおやき　牛乳
16	水		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	カレイの照り焼き （カレイ、醤油、みりん、砂糖）	小松菜と桜えびの炒め物 （小松菜、もやし、桜えび、醤油、みりん、油）	大根のおかか和え （大根、水菜、かつお節、醤油）	すまし汁 （人参、白菜）		ココアお麩ラスク　牛乳 （麩、砂糖、牛乳、バター、ココア）
17	木		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	ポークビーンズ （豚肉、大豆、玉葱、人参、じゃが芋、ホールトマト缶、ケチャップ、砂糖、コンソメ、ウスターソース）	わかめソテー （わかめ、長葱、コーン缶、中華あじ、醤油、油）	かぶのレモンサラダ （かぶ、かぶの葉、水菜、オリーブ油、レモン汁、砂糖、塩）	スープ（鶏ガラ） （もやし、茄子）		★焼きおにぎり　麦茶 （精白米、醤油、みりん、白ごま）
18	金		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	★ハンバーグ （豚挽き肉、鶏挽肉、玉葱、パン粉、卵、牛乳、ケチャップ、ウスターソース、塩、スキム、油）	南瓜のクリーム煮 （南瓜、ホワイトソース缶、牛乳、コンソメ、片栗粉、スキム）	ひよこ豆入りコールスローサラダ （キャベツ、人参、ひよこ豆、マヨ、スキム）	★コーンスープ （コーン缶、クリームコーン缶）		スペシャルレーズンブレッド　牛乳
19	土	牛乳	牛乳	焼きうどん （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）		胡瓜の漬物 （胡瓜、昆布茶）			みかん	アップルパイ風　牛乳 （餃子の皮、りんごジャム、クリームチーズ、バター）
21	月	春分の日								
22	火		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	チンジャオロース （豚もも肉、筍、ピーマン、赤ピーマン、玉葱、オイスターソース、醤油、酒、塩、鶏ガラ、片栗粉、油）	さつま芋のレモン煮 （さつま芋、レーズン、レモン汁、砂糖）	いんげんの胡麻和え （いんげん、人参、白ごま、醤油、砂糖）	スープ（中華あじ） （ニラ、えのき）		紅茶蒸しパン　牛乳 （ホットケーキMIX、紅茶、砂糖、牛乳、スキム、油）
23	水	牛乳	牛乳	ごはん（精白米・押麦）	さわらの梅煮 （さわら、梅干し、醤油、砂糖、みりん、酒）	塩きんぴら （ごぼう、人参、鶏ガラ、塩、ごま油）	お浸し （小松菜、もやし、醤油）	みそ汁 （さつま芋、白菜）		フルーツヨーグルト　クラッカー　麦茶 （ヨーグルト、バナナ、みかん缶、もも缶、砂糖、スキム）
24	木		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	★チーズオムレツ （卵、ベーコン、ほうれん草、トマト、チーズ、中華あじ、スキム、油）	人参のマーマレード煮 （人参、マーマレードジャム、醤油、みりん）	★マカロニサラダ （マカロニ、胡瓜、玉葱、マヨ、スキム）	スープ（コンソメ） （キャベツ、しめじ）		★ミートソーススパゲティ　麦茶 （スパゲティ、豚挽き肉、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、砂糖、小麦粉、スキム、油）
25	金		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	スコップコロッケ （豚挽き肉、玉葱、じゃが芋、パン粉、鶏ガラ、塩、スキム、中濃ソース、油）	胡瓜のゆかり和え （胡瓜、もやし、ゆかり）		スープ（鶏ガラ） （筍、わかめ）		よもぎあんぱん　牛乳
26	土	牛乳	牛乳	ハヤシライス （精白米、押麦、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、ハヤシルゥ、スキム、ホールトマト缶、砂糖、ウスターソース、油）		キャベツサラダ （キャベツ、コーン缶、酢、オリーブ油、砂糖、塩、バジル粉）			バナナ	たらこチーズおにぎり　麦茶 （精白米、たらこ、チーズ）
28	月	プルーン 牛乳	プルーン 牛乳	ごはん（精白米・押麦）	肉団子と白菜の中華煮 （鶏挽肉、長葱、白菜、青梗菜、中華あじ、醤油、鶏ガラ、おろし生姜、片栗粉、スキム）	ひじきの炒り煮 （ひじき、人参、糸こんにゃく、醤油、砂糖、油）	もやしのしらす和え （もやし、しらす、かつお節、醤油、おろし生姜）	みそ汁 （豆腐、しめじ）		クリームうどん　麦茶 （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）
29	火		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	ちくわの鮭マヨ焼き （ちくわ、鮭フレーク、マヨ、スキム）	ごぼうのカレー炒め （ごぼう、豚挽き肉、カレー粉、醤油、みりん、油）	小松菜ときくらげのナムル （小松菜、きくらげ、白ごま、醤油、酢、ごま油）	スープ（中華あじ） （南瓜、玉葱）		クランベリークリームチーズパン　牛乳
30	水		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	高野豆腐の甘みそ炒め （高野豆腐、鶏挽肉、キャベツ、人参、味噌、みりん、砂糖、醤油、酒、おろし生姜、油）	もやしのとんこつ風炒め （もやし、長葱、牛乳、鶏ガラ、醤油、おろしにんにく、片栗粉、ごま油）	さつま芋サラダ （さつま芋、玉葱、ツナ缶、マヨ、スキム）	すまし汁 （とろろ昆布、舞茸）		バナナスコーン　牛乳 （ホットケーキMIX、バナナ、無塩バター、牛乳、砂糖、スキム）
31	木		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	ささみのバジルレモン焼き （鶏ささみ、酒、レモン汁、バジル粉、鶏ガラ、塩）	なすのトマト煮 （茄子、玉葱、ホールトマト缶、ケチャップ、コンソメ、塩）	南瓜サラダ （南瓜、胡瓜、酢、オリーブ油、砂糖、塩）	スープ（コンソメ） （ブロッコリー、白ごま）		たぬきごはん　麦茶 （精白米、揚げ玉、あさつき、桜えび、白ごま、醤油、みりん）

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　**からだをじょうぶにする おさら**

・3月2日、4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。

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。

〈今月のポイント〉

今月は保育園で食べた好きなメニューを、らいおん組のお友達に考えてもらい、献立に取り入れました（★→らいおん組リクエストメニュー）

卒園前にみんなで美味しい食事を食べながら、楽しい時間を過ごせますように・・・☆彡

小学校へ行っても、保育園での食事のことを思い出してくれたら嬉しいです！