3月　献立表

おひさま認定こども園

エネルギー：535ｋcal　たんぱく質：　22.3ｇ　脂質：　16.1ｇ　塩分：２ｇ

日	曜	昼食 / 軽食	あか 血や肉になる	きいろ カや体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	調味料類 その他
2	月	オムライス	卵、鶏むね肉	うるち米、しらしめ油	玉ねぎ、ピーマン、人参、にんにく	トマトケチャップ、トマトペースト
		ポテトフライ		フライドポテト		
		こまつなサラダ	ツナ缶詰	いりごま、きび糖	こまつな、にんじん	米酢、こいくちしょうゆ
		みそ汁（あおさ・厚揚げ）	生揚げ、みそ		あおさ	かつおだし
		パイン（生）			パインアップル	
		ひなまつりゼリー		ひなまつりゼリー		
		ひなあられ		ひなあられ		
3	火	ごはん		うるち米		水
		鶏肉の味噌焼き	鶏もも肉、みそ	きび糖、いりごま		こいくちしょうゆ、本みりん
		ブロッコリーのじゃこあえ	しらす干し	ごま油	ブロッコリー、きゅうり、乾燥わかめ	こいくちしょうゆ、米酢
		けんちん汁	木綿豆腐、みそ	さといも、ごま油	大根、人参、ごぼう、根深ねぎ	かつおだし
		りんご			りんご	
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	いりごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		チョコチップマフィン	卵、牛乳	きび糖、薄力粉、サラダ油、無塩バター、ミルクチョコレート		ベーキングパウダー
4	水	ごはん		うるち米		水
		肉豆腐	豚もも、木綿豆腐	きび糖	玉ねぎ、人参、乾しいたけ、こねぎ	かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん
		いんげんのごま和え		いりごま、きび糖	さやいんげん、人参	こいくちしょうゆ
		みそ汁(大根、麸、ねぎ)	みそ	お麸	だいこん、こねぎ	かつおだし
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	いりごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		スティックパイ		パイ生地、きび糖		水
5	木	わかめごはん		うるち米、ごま	乾燥わかめ	こいくちしょうゆ、塩
		鮭の塩焼き	しろさけ			塩、本みりん、料理酒
		スパゲティサラダ	ツナ缶詰、きな粉	マカロニ・スパゲッティ、きび糖、ノンエッグマヨ	きゅうり、にんじん	
		具だくさんみそ汁	生揚げ、みそ	さつまいも	にんじん、はくさい、ぶなしめじ、根深ねぎ	かつおだし
		バナナ			バナナ	
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		ジャムサンド		食パン、ブルーベリージャム		
6	金	ごはん		うるち米		水
		ハンバーグ	豚ひき肉、豚レバー、木綿豆腐、卵	パン粉	たまねぎ	塩、トマトケチャップ、中濃ソース
		ひじきサラダ		きび糖、ごま油、いりごま	ひじき、もやし、きゅうり、にんじん	こいくちしょうゆ、米酢
		オニオンスープ		スイートコーン缶	たまねぎ	洋風だし、塩、水
		りんご			りんご	
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	いりごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		フルーツポンチ	調製豆乳、ゼラチン		バナナ、みかん、パインアップル	
7	土	もずく丼	豚ひき肉	うるち米、スイートコーン、きび糖、しらしめ油、片栗粉	もずく、玉ねぎ、ピーマン、しょうが	水、塩、しょうゆ、本みりん
		ゆかり和え		マヨネーズ	だいこん、きゅうり	ゆかり
		みそ汁（しめじ・玉ねぎ）	みそ		たまねぎ、ぶなしめじ	かつお・昆布だし
		パイン			パインアップル	
		マシュマロサンド		マシュマロ、ビスケット		
9	月	お弁当会				
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		マラサダ風ドーナツ	ヨーグルト、卵	ホットケーキミックス、白玉粉、きび糖、サラダ油		
10	火	肉うどん	豚もも	ゆでうどん、しらしめ油	たまねぎ、にんじん、根深ねぎ、ぶなしめじ	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん
		ちくわ磯辺揚げ	焼き竹輪	薄力粉、サラダ油	あおのり	
		マカロニサラダ	ヨーグルト	スパゲッティ、スイートコーン、ノンエッグマヨ	にんじん、こまつな	塩
		みかん			うんしゅうみかん	
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		ツナマヨおにぎり	ツナ缶詰	うるち米、ノンエッグマヨ		
11	水	ごはん		うるち米		水
		トンカツ	豚ヒレ、調製豆乳	薄力粉、パン粉、しらしめ油		トマトケチャップ、ウスターソース
		ブロッコリー和え	ツナ缶詰	ごま、きび糖	ブロッコリー、人参	こいくちしょうゆ
		オニオンスープ	ベーコン		たまねぎ、にんじん	洋風だし、塩、水
		みかん			うんしゅうみかん	
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	いりごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		キャロットケーキ	卵	米粉、きび糖、しらしめ油	にんじん	ベーキングパウダー
12	木	ごはん		うるち米		水
		さばのみそ焼き	さば、みそ	きび糖、いりごま		料理酒
		ほうれん草のなめ茸和え			ほうれんそう、えのきたけ	こいくちしょうゆ、本みりん
		イナムドゥチ	豚肩、蒸しかまぼこ、みそ	こんにゃく	だいこん、乾燥しいたけ	かつおだし
		パイン（生）			パインアップル	
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	いりごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		ちんびん		薄力粉、グラニュー糖、黒砂糖、米粉、サラダ油		ベーキングパウダー、水
13	金	納豆ごはん	糸引き納豆、かつお節	米		こいくちしょうゆ
		鶏肉の唐揚げ	鶏もも肉	片栗粉、サラダ油	にんにく、しょうが	こいくちしょうゆ、料理酒
		コーンサラダ		スイートコーン缶、和風ドレッシング調味料	キャベツ	
		みそ汁（青梗菜・きのこ）	みそ		チンゲンサイ、えのきたけ	かつおだし
		みかん			うんしゅうみかん	
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		バナナケーキ	卵	薄力粉、有塩バター、きび糖	バナナ	ベーキングパウダー
14	土	ガパオ丼	鶏ひき肉	うるち米、スイートコーン、しらしめ油、きび糖	たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、にんにく、バジル	こいくちしょうゆ、料理酒、鳥がらだし
		ブロッコリーマヨサラダ	ツナ缶詰、天然だし調味粉	スイートコーン、きび糖、白ごま、ノンエッグマヨ	ブロッコリー、赤ピーマン	こいくちしょうゆ
		みそ汁（豆腐・わかめ・玉葱）	絹ごし豆腐、みそ		乾燥わかめ、たまねぎ	かつおだし
		もも			もも缶	
		ホットケーキ	調製豆乳	ホットケーキ粉、サラダ油、いちごジャム		
16	月	ごはん		うるち米		水
		豚の生姜焼き	豚ロース	きび糖、ごま油	たまねぎ、しょうが	料理酒、こいくちしょうゆ
		白和え	木綿豆腐	きび糖、白すりごま	ほうれんそう　、にんじん	しょうゆ
		みそ汁（冬瓜・きのこ）	みそ		冬瓜、乾燥わかめ、えのきたけ	かつおだし
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	いりごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		ピザトースト	ウインナーソーセージ、プロセスチーズ	食パン	たまねぎ、青ピーマン	ケチャップ

日	曜	昼食 / 軽食	あか 血や肉になる	きいろ カや体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	調味料類 その他
17	火	ごはん		うるち米		水
		照り焼きチキン	鶏もも肉	きび糖、かたくり粉		こいくちしょうゆ、本みりん
		スイートポテトサラダ		さつまいも、ノンエッグマヨ	きゅうり	塩
		魚汁	まだら、みそ		こまつな、だいこん	かつおだし
		パイン（生）			パインアップル	
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	いりごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		アガラサー		薄力粉、黒砂糖		ベーキングパウダー、水
18	水	かぼちゃカレー	豚もも	うるち米、カレールウ	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ	
		コロッケ		じゃがいも、薄力粉、パン粉		
		納豆	糸引き納豆、かつお節			こいくちしょうゆ
		みかん			うんしゅうみかん	
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	いりごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		リンゴジュース			りんご飲料	
		誕生日ケーキ　ヨーグルト入り	卵、生クリーム、ヨーグルト、きな粉	ホットケーキミックス、無塩バター、きび糖		
19	木	ごはん		うるち米		水
		鯖の竜田揚げ	さば	きび糖、片栗粉、サラダ油	しょうが	こいくちしょうゆ
		人参しりしり	卵	しらしめ油、しらたき	人参、たまねぎ、葉ねぎ	塩、こいくちしょうゆ
		なめこ汁	絹ごし豆腐、みそ		なめこ	かつおだし、水
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	いりごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		ちんすこう		薄力粉、きび糖、黒砂糖、ラード		
20	金	春分の日				
21	土	焼とり丼	鶏もも肉	うるち米、きび砂糖	たまねぎ、こねぎ	しょうゆ、本みりん
		大根の甘酢漬け			だいこん、にんじん	塩、本みりん、甘酢
		みそ汁(こまつな・麸)	みそ	お麸	こまつな	かつおだし
		みかん缶			うんしゅうみかん	
		フレンチトースト	調製豆乳、きな粉	食パン、きび糖、有塩バター		
23	月	野菜みそラーメン	豚肩ロース、みそ	中華めん、スイートコーン缶	キャベツ、もやし、人参、にら	塩、鳥がら、本みりん、しょうゆ
		ハムカツ	ロースハム、卵	薄力粉、パン粉、サラダ油		
		ごぼうサラダ	ツナ缶詰	いりごま、きび糖、ノンエッグマヨ	ごぼう、にんじん、きゅうり	こいくちしょうゆ
		バナナ			バナナ	
		アイスクリーム	アイスクリーム			
		ウエハース		Caウエハース		
24	火	ごはん		うるち米		水
		さばの塩焼き	さば			塩
		豆腐チャンプルー	木綿豆腐、豚もも、糸かつお	しらしめ油	キャベツ、にんじん、にら	こいくちしょうゆ、塩
		みそ汁(大根、麸、ねぎ)	みそ	お麸	だいこん、こねぎ	かつおだし
		バナナ			バナナ	
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	ごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		大学芋		さつまいも、きび糖、片栗粉、いりごま、サラダ油		こいくちしょうゆ、水
25	水	ロールパン		ロールパン		
		シチュー	鶏もも肉、調製豆乳	じゃがいも、薄力粉、有塩バター	人参、ブロッコリー、たまねぎ	コンソメ、塩、水
		ブロッコリーのおかか和え	ツナ缶詰、かつお節	きび糖	ブロッコリー、にんじん	こいくちしょうゆ
		バナナ			バナナ	
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		ゆかりおにぎり		うるち米		ゆかり
26	木	ごはん		うるち米		水
		鮭の塩麹焼き	べにざけ			塩麹、料理酒
		きゅうりとわかめの酢の物		きび糖、ごま	きゅうり、乾燥わかめ	酢、こいくちしょうゆ
		みそ汁（レバー入り）	豚レバー、豚もも、みそ		大根、人参、ごぼう、葉ねぎ、しょうが	かつおだし
		みかん			うんしゅうみかん	
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	いりごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		シリアルバー		コーンフレーク、マシュマロ、無塩バター		
27	金	ごはん		うるち米		水
		鶏大根	鶏もも肉		だいこん、しょうが	かつおだし、しょうゆ、本みりん、塩
		カムカムサラダ	ツナ缶詰	きび糖、白ごま、ごま油	切干し大根、人参、乾燥わかめ	こいくちしょうゆ、米酢
		みそ汁（さつまいも・キャベツ）	みそ	さつまいも	キャベツ	かつおだし
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	いりごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		揚げパン	きな粉	ロールパン、しらしめ油、きび糖		
28	土	中華丼		米、しらしめ油、きび糖、片栗粉	人参、玉ねぎ、白菜、たけのこ	塩、水、しょうゆ、料理酒
		ほうれん草とえのきのおひたし			ほうれんそう、えのきたけ、人参	こいくちしょうゆ、本みりん
		わかめスープ		スイートコーン、ごま油、ごま	たまねぎ、乾燥わかめ	水、鳥がら
		パイン			パインアップル（缶詰）	
		わかめおにぎり		米、いりごま	乾燥わかめ	
30	月	沖縄そば	豚バラ、蒸しかまぼこ	沖縄そば、きび糖	こねぎ	料理酒、本みりん、かつおだし、しょうゆ、塩
		いんげんと大根のマヨ和え	ツナ缶詰、かつお節	ノンエッグマヨ	さやいんげん、大根、人参	
		バナナ			バナナ	
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		みそおにぎり	みそ、ツナ缶詰	米、きび糖		本みりん
31	月	新年度準備　お弁当日				