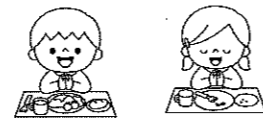


令和6年 3月献立表

みどり保育所

除去マークお知らせ(★卵、●小麦、◎キウイ、■甲殻類、△赤魚)



日	曜日	献立名	さいりょう				おやつ	
			赤 血や肉になるもの	緑 からだの調子を整える	黄 カや体温になるもの	その他		
1	金	ちらし寿司 ひな祭り誕生会 鶏肉のから揚げ 菜の花あえ 春雨スープ イチゴ	鮭フレーク 鶏肉	人参、椎茸、きゅうり、昆布 生姜 ほうれん草、菜の花、人参 白菜、人参、青ねぎ いちご	精白米、砂糖、ごま コーン缶 片栗粉、油 はるさめ	しょうゆ、すし酢 しょうゆ かつお節、しょうゆ 鶏ガラ、塩、こしょう	ひな祭りポンチ カルピス	バナナ、みかん缶、もも缶、黒豆、 砂糖、食紅、牛乳、はちみつ カルピス
2	土	炊き込みご飯 高野豆腐の含め煮 味噌汁 バナナ	鶏肉 高野豆腐	玉ねぎ、人参、ごぼう、乾椎茸 玉ねぎ、しめじ、さつまい	精白米、砂糖 砂糖	炊き込みわかめ しょうゆ、酒、塩、かつお節 味噌、かつお節	わかめおにぎり	精白米、炊き込みわかめ
4	月	麦ごはん 松風焼き かみかみサラダ なめこの味噌汁 オレンジ	鶏肉、豆腐 さきいか(以上見)	生姜、玉ねぎ、人参 きゅうり、人参、もやし なめこ、玉ねぎ、わかめ オレンジ	精白米、大麦 片栗粉、油、ごま マヨドレ、ごま油	味噌 こしょう、しょうゆ 味噌、かつお節	レーズン蒸しパン	レーズン、●ホットケーキミックス、 牛乳
5	火	麦ごはん 味噌焼き ほうれん草の三色あえ 豆腐の清汁 バナナ	さわら 豆腐	ほうれん草、人参、もやし わかめ、水菜	精白米、大麦 マヨドレ、油 ごま	酒、白味噌、しょうゆ しょうゆ、塩、酒 しょうゆ、塩、酒 かつお節	大根もち	大根、だんご粉、青ねぎ ハム、しょうゆ 油
6	水	スパゲッティイタリアン 大豆の五目煮 元気もりもりサラダ りんご	鶏肉 大豆 ハム	玉ねぎ、人参、トマト 昆布、人参 きゅうり、キャベツ、人参、トマト 刻み昆布 りんご	●スパゲッティ、油 板こんにやく、砂糖 コーン缶、砂糖、油	ケチャップ ウスターソース しょうゆ かつお節、酢、しょうゆ こしょう	シナモントースト	●食パン、バター、砂糖 シナモン
7	木	豚丼 ひじきの炒め煮 塩昆布あえ オレンジ	豚肉 竹輪	玉ねぎ、ごぼう、人参、青ねぎ ひじき、人参、ピーマン ブロッコリー、キャベツ、人参、塩昆布 オレンジ	精白米、片栗粉 砂糖、油	しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ	ひおかか&チーズ おにぎり	精白米、かつお節、しょうゆ チーズ
8	金	ロコモコ丼 グリーンサラダ フライドポテト ポトフ りんごいちご(ひまわりのみ)	合挽肉、おから、チーズ ウインナー	キャベツ、トマト、玉ねぎ、人参 きゅうり、レタス、トマト ポテト 玉ねぎ、人参、かぶ、キャベツ りんご、いちご	精白米、コーン缶、油 片栗粉 コーン缶、油 油 じゃが芋	塩、こしょう、ケチャップ お好みソース、みりん 塩、こしょう、酢 塩、青のり 鶏ガラ、塩、こしょう	くまのもちもちパン	白玉粉、豆腐、脱脂粉乳 米粉、BP、ココア、 砂糖、粉チーズ、油
9	土	鶏ごぼう丼 塩昆布和え オレンジ	鶏肉	玉ねぎ、人参、ごぼう、青ねぎ きゅうり、キャベツ、人参 オレンジ	油	しょうゆ、塩、みりん、酒 塩昆布	おおかおにぎり	精白米、かつお節、しょうゆ
11	月	麦ごはん 豆腐のミートソースグラタン 切り干し大根サラダ かぶの味噌汁 バナナ	豆腐、豚肉、チーズ	玉ねぎ、人参 小松菜、切り干し大根 かぶ、玉ねぎ、わかめ バナナ	精白米、大麦 油 コーン缶、マヨドレ	ケチャップ、塩 塩、こしょう 味噌	かぼちゃ団子 (すみれ以上) かぼちゃきな粉 (もも・たんぼぼ)	だんご粉、かぼちゃ、きな粉 砂糖、塩 かぼちゃ、きな粉、砂糖、 塩
12	火	麦ごはん さばの竜田揚げ ほうれん草のナムル 豚汁 オレンジ	さば 豚肉、豆腐、油揚げ	生姜 ほうれん草、もやし、人参、生姜 ごぼう、玉ねぎ、人参、大根、青ねぎ オレンジ	精白米、大麦 片栗粉、油 ごま油 さつまい	しょうゆ、酒、カレー粉 しょうゆ 味噌	プリン	プリン
13	水	味噌ラーメン 黒豆の含め煮 切り干し大根のバリバリ炒め バナナ	豚肉 黒豆 ベーコン	人参、もやし、白菜 椎茸、わかめ 切り干し大根、にら バナナ	●中華めん 砂糖 油	みりん、味噌、こしょう 鶏ガラ しょうゆ しょうゆ、酒、こしょう	焼き飯	精白米、鮭フレーク、玉ねぎ 人参、ピーマン、油、塩 こしょう
14	木	カレーライス チーズ 四色サラダ りんご	鶏肉 チーズ ハム	玉ねぎ、人参、かぼちゃ ほうれん草、きゅうり、わかめ りんご	精白米、じゃが芋、片栗粉 油	●カレールー お好み焼き	お好み焼き	米粉、キャベツ、ツナ缶、長いも かつお節、油、塩 お好みソース、あおのり
15	金	赤飯 手羽元焼き ミックスサラダ 白菜とわかめのスープ イチゴ	小豆 鶏肉 ハム 豆腐	きゅうり、キャベツ、りんご 白菜、わかめ いちご	精白米、もち米 マヨドレ	ごま塩 しょうゆ、みりん、酒 こしょう 鶏ガラ、こしょう、塩	●ホットケーキ おにぎり	●ホットケーキミックス、牛乳 マーガリン、はちみつ

日	曜日	献立名	さいりょう				おやつ	
			赤 血や肉になるもの	緑 からだの調子を整える	黄 カや体温になるもの	その他		
16	土	お弁当の日					せんべい	せんべい
18	月	ミートソースドリア ツナじゃが スワンラータン風 オレンジ	豚肉、チーズ ツナ缶 鶏肉、豆腐	玉ねぎ、人参、しめじ、トマト 玉ねぎ、人参 人参、椎茸、さやえんどう オレンジ	精白米、バター、砂糖、片栗粉 じゃが芋、油、砂糖 片栗粉	ケチャップ、ウスターソース 鶏ガラ、こしょう しょうゆ、酒 塩、酒、鶏ガラ しょうゆ	ふくべ餅 (すみれ以上)	じゃが芋、だんご粉 しょうゆ、みりん、砂糖 ●あまのり、油
19	火	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 白あえ えのきのスープ バナナ	豚肉 豆腐	玉ねぎ、生姜 ほうれん草、人参 えのき、人参、わかめ、青ねぎ バナナ	精白米、大麦 油 糸こんにやく、ごま、砂糖	酒、しょうゆ しょうゆ、味噌 鶏ガラ、塩、こしょう	マドレーヌ	●小麦粉、BP バター、砂糖、★卵、レモン
20	水	春分の日						
21	木	麦ごはん 赤魚チリ 納豆あえ なめこ里芋の味噌汁 いよかん	△赤魚 納豆 かえり	ほうれん草、もやし、人参 なめこ、わかめ いよかん	精白米、大麦 片栗粉、砂糖、油 里芋	ケチャップ、しょうゆ しょうゆ、かつお節 味噌	ツナマヨ蒸しパン	●ホットケーキミックス、玉ねぎ ツナ缶、マヨドレ、牛乳
22	金	麦ごはん ピザ風オムレツ ごぼうサラダ 人参スープ バナナ	★卵、ツナ缶、チーズ ハム	玉ねぎ、人参、ピーマン ごぼう、小松菜、人参 人参、玉ねぎ バナナ	精白米、大麦 ごま、マヨドレ、砂糖	ケチャップ しょうゆ、酢 鶏ガラ、こしょう、塩	焼きおにぎり	精白米、ごま、青味酢、みりん
23	土	ピラフ キャベツのスープ オレンジ	ツナ缶 豆腐	玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、人参 オレンジ	しょうゆ、砂糖、塩、酒 鶏ガラ、塩、こしょう	油	芋おにぎり	精白米、さつまい ごま塩
25	月	麦ごはん すき焼き風煮 焼き魚 小松菜と人参のしゃきしゃき炒め いちご	豚肉 ししゃも	白ねぎ、白菜、人参、しめじ 小松菜、人参、もやし いちご	精白米、大麦 砂糖、油 ごま油、ごま	焼き豆腐、しょうゆ 酒 しょうゆ	抹茶スコーン	★卵、砂糖、BP、甘納豆 油、砂糖、BP、甘納豆
26	火	麦ごはん 揚げ豆腐 切り干し大根のごま酢あえ 五味味噌汁 バナナ	豆腐、鶏肉 ツナ缶	人参、椎茸 切り干し大根、人参、ほうれん草 玉ねぎ、人参、わかめ、青ねぎ バナナ	精白米、大麦 砂糖、油 ごま、砂糖 じゃが芋	塩、しょうゆ かつお節、酢、しょうゆ 味噌、かつお節	肉まん	肉まん
27	水	豚汁うどん 人参しりしり しゃきしゃき根菜サラダ りんご	豚肉、油揚げ ツナ缶	しいたけ、大根、人参、玉ねぎ 青ねぎ 人参 ごぼう、人参、れんこん、水菜 りんご	●干しうどん ごま、油 ごま、マヨドレ	味噌 塩、こしょう、鶏ガラ しょうゆ、味噌	★チーズボール	チーズ ●ホットケーキミックス、 牛乳、油
28	木	麦ごはん 手羽先と大根の照り煮 塩昆布あえ 田舎汁 オレンジ	鶏肉 豆腐	大根 きゅうり、キャベツ、人参、塩昆布 玉ねぎ、人参、ごぼう、かぼちゃ 青ねぎ オレンジ	精白米、大麦 油、砂糖 油、砂糖	しょうゆ、酒、酢 味噌	ココア蒸しパン	ココア、●ホットケーキミックス 牛乳
29	金	ラーメン丼 高野豆腐の含め煮 かぼちゃの煮物 バナナ	豚肉 高野豆腐	もやし、人参、小松菜、白ねぎ 生姜、竹の子、にんにく かぼちゃ バナナ	精白米、油、砂糖 砂糖 砂糖	鶏ガラ、しょうゆ お好み焼きソース しょうゆ、酒、塩、かつお節 しょうゆ、かつお節	ふかしもち	さつまい
30	土	お弁当の日					せんべい	せんべい

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。
 ※牛乳の提供・・・もも組・たんぼぼ組・すみれ組・さくら組⇒午前のおやつ、給食/れんげ組・こすもす組⇒給食、午後のおやつ、
 ひまわり組⇒給食
 ※すみれ組は10月よりおやつでお団子を提供しています。大きさは小さく作り誤嚥しないよう気をつけていきます。
 ※完了食の果物の対応について・・・誤嚥・窒息事故防止のため、りんご・梨・柿につきましては加熱しコンポートにして提供しています。
 ◆・・・カミガミメニュー
 ☆・・・新メニュー
 ♪・・・ひまわり組おやつクッキング(エプロン・三角巾・マスクの準備をお願いします)
 ♪・・・ひまわり組リクエストメニュー