

2024年(令和6年)

3月 献立表

<栄養士>林 歩美・小蔵 麗奈

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
1日 (金) ひな祭り	ちらし寿司	鮭・卵・刻みのり	胚芽米・砂糖・ごま	人参・スナップえんどう	✓牛 乳 せんべい
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪・卵・青のり	小麦粉・油		■桃カルピス ひなあられ
	みそマヨネーズ和え	みそ	マヨネーズ ^o	ブロッコリー・人参	
	わかめのすまし汁	わかめ	麩	玉葱・青葱	
4日 18日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース ビスケット
	鮭の南部焼き	鮭	ごま		■牛 乳 小倉ケーキ
	土佐和え	かつお節		もやし・人参・ほうれん草	
	きのこのすまし汁	油揚		生椎茸・しめじ・青葱	
5日 19日 (火)	パ ン		食パン		✓ジュース ウエハース
	カットオムレツ	豚肉・卵	じゃがいも・油	玉葱・人参・パセリ	■牛 乳 バナナ
	茹野菜	牛乳	マヨネーズ ^o	キャベツ・胡瓜	
	ベーコンとコーンのスープ	ベーコン		人参・コーン缶・ほうれん草	
6日 (水)	じゃごごはん	しらす干・味付のり	胚芽米・麦・こんにやく	人参・ごぼう	✓牛 乳 クリームサンドクラッカー
	切干大根の煮物	厚揚	砂糖・油	切干大根・人参・干椎茸	■ジュース 黒棒・ゼリー
	豚 汁	豚肉・みそ	じゃがいも	もやし・人参・白菜・青葱	
7日 21日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	鶏肉のから揚げ錦あんかけ	鶏肉	さつまいも・片栗粉・油	人参・生椎茸・小松菜	■牛 乳 チーズサンド
	キャベツの即席漬け		ごま	キャベツ・胡瓜	
	麩のすまし汁		麩	玉葱・えのき・みつば	
8日 (金)	クリームうどん	豚肉・ベーコン・牛乳	うどん・マーガリン・小麦粉	玉葱・人参・生椎茸	✓牛 乳 ゼリー
	和風サラダ	わかめ・しらす干		ほうれん草	■カルピス 牛乳かりんとう
				大根・人参	
22日 (金)	◎ゆり組リクエスト				✓牛 乳 ゼリー
	スパゲティミートソース	合シチ・ベーコン	スパゲティ・小麦粉・砂糖	玉葱・人参・干椎茸	■カルピス 牛乳かりんとう
	りんごサラダ		マーガリン	ピーマン	
	大学芋		油	キャベツ・人参・りんご	
			さつまいも・ごま・砂糖・油		
9日 (土)	鶏そぼろごはん	鶏シチ	胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	豆腐と野菜のくず汁	木綿豆腐	片栗粉	大根・白菜・人参・生椎茸・青葱	

<1日平均> エネルギー:553kcal たんぱく質:24.3g 脂質:18.2g

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくなるもの	
11日 25日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 ポテトチップス <input checked="" type="checkbox"/> ココアミルク クラッカーサンド
	豚肉のみそ焼き	豚肉・みそ	ごま油	玉葱・ピーマン	
	もやしの酢の物 かきたま汁	ツナ缶・青のり 卵	砂糖 片栗粉	もやし・人参・胡瓜 生椎茸・小松菜	
12日 26日 (火)	パン		食パン		<input checked="" type="checkbox"/> ジュース かぼちゃサブレ <input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 オレンジ
	魚のチーズフライ	たら・卵・粉チーズ	小麦粉・パン粉・油		
	スパゲティサラダ 豆腐とわかめのスープ	ハム 木綿豆腐・わかめ	スパゲティ・マヨネーズ	キャベツ・人参 玉葱・ほうれん草	
13日 27日 (水)	ハヤシライス	牛肉	胚芽米・麦・油・ハヤシルウ	人参・玉葱・しめじ	<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 ラムネ <input checked="" type="checkbox"/> ジュース ポテトスナック
	グリーンサラダ		油	キャベツ・胡瓜・コーン缶・パセリ	
14日 28日 (木)	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦		<input checked="" type="checkbox"/> ジュース ビスコ <input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 おやつぎょうざ
	肉団子汁	鶏ミンチ・卵	片栗粉	人参・生椎茸・白菜・青葱 土生姜・ほうれん草	
	酢みそ和え	ひじき・みそ		キャベツ・人参	
15日 (金)	弁 当 日				<input checked="" type="checkbox"/> ジュース せんべい <input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 オニオンブレッド
16日 (土)	わかめごはん	わかめ	胚芽米・麦		<input checked="" type="checkbox"/> ジュース せんべい
	きゅうりの塩もみ		ごま	胡瓜	
	みそ汁	厚揚げ・みそ	じゃがいも	玉葱・人参・小松菜	
29日 (金)	あんかけそば	豚肉・いか・えび	中華めん・砂糖・ごま油	玉葱・人参・筍・生椎茸	<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 カレースナック <input checked="" type="checkbox"/> カルビス ミルクスティック
	長芋の素揚げ		片栗粉 長芋・油	ピーマン	

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

※3月2日(土)は大掃除のため、お弁当・お茶を持参してください。

※3月23日(土)は卒園式のため、お弁当・お茶を持参してください。

**** 大学芋 **** 3月22日(金)の献立から

《材料》 子ども1人分

さつまいも 55g
油 3
黒ごま 0.5
しょうゆ 1
砂糖 1

【作り方】

- ①さつまいもは皮をむいて拍子木切りにし、揚げる。
黒ごまは乾煎りしておく。
- ②鍋にしょうゆと砂糖を入れて煮詰め、そこにさつまいもと黒ごまを入れてからめる。

