



# 3月献立表(昼食・おやつ)



社会福祉法人 みつき福祉会

みつき浜乃木保育園

	献立名	材料名	おやつ
1 (水)	ごはん 豆腐の葱じやこステーキ スパゲティーサラダ 味噌汁 りんご	米 豆腐・しらす・ベーコン・しめじ・葱・砂糖・醤油・酒・塩・こしょう・油 スパゲティー・人参・きゅうり・ツナ・マヨネーズ・醤油 わかめ・玉葱・厚揚げ・味噌 りんご	チーズ マカロニきな粉 (マカロニ・きな粉・砂糖・塩)
2 (木)	ごはん 焼き餃子 バンサンスー スープ バナナ	米 餃子 きゅうり・ハム・春雨・すりごま・薄口・砂糖・酢・ごま油 人参・もやし・玉葱・にら・鶏がらスープの素 バナナ	クラッカー クラッカーサンド (クラッcker・いちごジャム)
3 (金)	★誕生日メニュー ちらし寿司 鶏の甘辛煮 和え物 すまし汁 オレンジ	米・寿司酢・卵・塩・砂糖・鮭・人参・干し椎茸・みりん・薄口・絹さや 鶏肉・片栗粉・油・砂糖・醤油・酒・みりん プロッコリー・ツナ・醤油 玉葱・花麩・みづば・塩・酒・薄口 オレンジ	リツツ 三色蒸しパン (ホットケーキミックス・牛乳・抹茶・いちご)
4 (土)	豚丼 味噌汁 バナナ	米・豚肉・玉葱・えのき・人参・キャベツ・酒・みりん・砂糖・醤油・薄口醤油・油 もやし・油揚げ・しめじ・味噌 バナナ	クラッcker おやつパン
6 (月)	ごはん スタミナ炒め 納豆和え 味噌汁 いよかん	米 豚肉・キャベツ・もやし・玉葱・人参・椎茸・にんにく・生姜・醤油・砂糖・酒・油 小松菜・白菜・納豆・醤油・もみのり しめじ・葱・豆腐・味噌 いよかん	ボーロ フルーツヨーグルト (ヨーグルト・桃缶・みかん缶・バナナ)
7 (火)	ごはん 鶏肉の利休焼き 菜の花和え 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・すりごま・醤油・酒・みりん なばな・人参・卵・醤油・砂糖・かつお節 人参・玉葱・白菜・味噌 バナナ	チーズ 鮭のポテトおやき (鮭フレーク・じゃが芋・マヨネーズ・バター・片栗粉)
8 (水)	ちゃんぽん麺 ゆで卵 オレンジ	中華麺・豚肉・人参・玉葱・椎茸・もやし・白菜・中華だしの素・塩・こしょう・牛乳・薄口・片栗粉 卵・塩 オレンジ	リツツ おにぎり (米・なめたけ・もみのり)
9 (木)	ごはん 鮭のチーズマヨ焼き 和え物 味噌汁 バナナ	米 鮭・マヨネーズ・ピザチーズ 人参・きゅうり・ツナ・わかめ・薄口醤油・砂糖・酢・ごま油 キャベツ・玉葱・しめじ・味噌 バナナ	クラッcker 大豆とじゃこの炒り煮 (大豆・片栗粉・油・しらす・ごま・砂糖・みりん・醤油)
10 (金)	ごはん とんかつ 和え物 すまし汁 オレンジ	米 豚肉・塩・こしょう・小麦粉・卵・パン粉・油・とんかつソース ほうれん草・切り干し大根・醤油・すりごま 人参・えのき・卵・薄口・塩 オレンジ	ボーロ のりせんべい (餃子の皮・のり・コーン・かつお節・醤油・マヨネーズ・ピザチーズ)
11 (土)	じゃこマヨトースト スープ いよかん	食パン・しらす・ハム・マヨネーズ・ごま・チーズ 人参・えのき・じゃがいも・コンソメ・パセリ いよかん	クラッcker おにぎり (塩昆布・ごま)
13 (月)	カレーライス サラダ バナナ	米・豚肉・人参・玉葱・じゃが芋・しめじ・カレールウ キャベツ・ごぼう・ツナ・マヨネーズ・醤油 バナナ	リツツ さつまいものあべかわ (さつま芋・砂糖・きな粉・塩)
14 (火)	ごはん 肉豆腐 ゆかり和え 味噌汁 いよかん	米 豆腐・豚肉・白菜・玉葱・人参・糸こんにゃく・葱・醤油・砂糖・酒・みりん 切り干し大根・キャベツ・ゆかり 大根・人参・もやし・味噌 いよかん	チーズ 抹茶ボーロ (小麦粉・砂糖・バター・油・抹茶)
15 (水)	ねぎ塩豚丼 味噌汁 オレンジ	米・豚肉・玉葱・人参・葱・キャベツ・酒・醤油・鶏ガラスープの素・レモン汁・片栗粉・ごま油 白菜・油揚げ・わかめ・味噌 オレンジ	クラッcker ゼリー

	献立名	材料名	おやつ
16 (木)	ごはん チャプチエ サラダ スープ バナナ	米 牛肉・玉葱・椎茸・人参・春雨・葱・ごま・おろしにんにく・中華だしの素・醤油・酒・砂糖・ごま油 大根・きゅうり・すりごま・砂糖・酢・薄口醤油 豆腐・しめじ・もやし・鶏ガラスープの素 バナナ	ボーロ もちもちチョコチップパン (白玉粉・砂糖・油・牛乳・ココア・チョコチップ)
17 (金)	ごはん ハンバーグ ソテー スープ いよかん	米 豚挽肉・卵・パン粉・玉葱・人参・ひじき・ケチャップ・中濃ソース プロッコリー・コーン缶・ベーコン・バター・塩 キャベツ・えのき・人参・コンソメ いよかん	クラッカー お花クッキー (小麦粉・ベーキングパウダー・無塩バター・砂糖・卵)
18 (土)	炊き込みごはん 味噌汁 バナナ	米・鶏肉・人参・ひじき・油揚げ・砂糖・醤油・酒・みりん じゃが芋・大根・玉葱・わかめ・味噌 バナナ	リツツ おやつパン
20 (月)	ごはん 手羽元のマーマレード煮 白和え 味噌汁 いよかん	米 鶏手羽元・みりん・マーマレード・醤油・油 ほうれん草・豆腐・人参・糸こんにゃく・すりごま・白みそ・砂糖・薄口 白菜・もやし・しめじ・葱・味噌 いよかん	ボーロ 黒糖ラスク (食パン・マーガリン・黒砂糖)
21 (火)	<b>春分の日 祝日休園</b>		
22 (水)	ごはん 豚肉の生姜焼き スティック野菜 味噌汁 バナナ	米 豚肉・キャベツ・もやし・しめじ・玉葱・葱・生姜・醤油・砂糖・酒・みりん きゅうり・大根・すりごま・薄口醤油・ごま油・酢・砂糖 厚揚げ・えのき・卵・味噌 バナナ	リツツ パイ (パイシート・グラニュー糖)
23 (木)	★お楽しみメニュー ミートスパゲッティー 塩つべ和え ★からあげ はるさめスープ いちご	スパゲッティー・豚挽肉・人参・玉葱・しめじ・コンソメ・トマトピューレ・ケチャップ・中濃ソース キャベツ・もやし・塩昆布 鶏肉・生姜・片栗粉・油・砂糖・醤油・みりん★ばんだ組のみの提供です。 春雨・人参・もやし・ニラ・中華だしの素 いちご	クラッカー ホットケーキ (ホットケーキミックス・牛乳・ケーキシロップ)
24 (金)	<b>お弁当の日</b> <p>※必ず火を通したものを入れて頂きますようお願い致します。</p>		
25 (土)	<b>育了式</b>		
27 (月)	ごはん 卵焼き ひじきの煮物 味噌汁 オレンジ	米 卵・鶏肉・えのき・みつば・酒・砂糖・みりん・薄口醤油・塩 ひじき・人参・油揚げ・みりん・醤油・砂糖・醤油 しめじ・大根・豆腐・味噌 オレンジ	クラッcker おからケーキ (小麦粉・ベーキングパウダー・無塩バター・砂糖・卵・おから)
28 (火)	ロールパン グラタン サラダ スープ いよかん	ロールパン 鶏肉・マカロニ・人参・しめじ・玉葱・コンソメ・塩・こしょう・ピザ用チーズ・牛乳 人参・大根・ツナ・酢・薄口・砂糖・油 コーン・玉葱・キャベツ・コンソメ いよかん	ボーロ おにぎり (米・ゆかり)
29 (水)	ごはん レバーのかりんとう 和え物 味噌汁 バナナ	米 レバー・片栗粉・揚げ油・砂糖・醤油・酒・ごま 人参・プロッコリー・すりごま・醤油 油揚げ・えのき・玉葱・味噌 バナナ	リツツ クラッカーサンド (クラッcker・ブルーベリージャム)
30 (木)	ごはん 魚のねぎ味噌焼き 和え物 すまし汁 オレンジ	米 たい・葱・酒・みりん・砂糖・味噌 ほうれん草・人参・切干大根・かつお節・醤油 大根・豆腐・わかめ・塩・薄口 オレンジ	クラッcker ココアケーキ (ホットケーキミックス・重曹・砂糖・油・牛乳・酢・ココア)
31 (金)	<b>年度末保育 お弁当の日</b> <p>※必ず火を通したものを入れて頂きますようお願い致します。</p>		


**3月献立表(夕食)**


	献立名	材料名
1 (水)	ごはん チンジャオロースー 中華きゅうり スープ バナナ	米 豚肉・ピーマン・たけのこ・人参・生姜・酒・砂糖・醤油・オイスターソース・中華だしの素・片栗粉・油 きゅうり・酢・砂糖・薄口醤油・ごま油・塩・かつお節 青梗菜・えのき・人参・鶏がらスープの素 バナナ
2 (木)	肉味噌スパゲティー チーズ いよかん	スパゲティー・豚挽き肉・人参・玉葱・椎茸・葱・生姜・味噌・醤油・砂糖・酒・ごま油 スティックチーズ いよかん
3 (金)	ごはん 豆腐のつくね焼き ちくわ和え 味噌汁 バナナ	米 鶏挽肉・豆腐・玉葱・パン粉・酒・みりん・醤油・塩 白菜・もやし・ちくわ・醤油・かつお節 人参・えのき・葱・味噌 バナナ
4 (土)	ごはん 魚のごまみそ焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁 オレンジ	米 鮭・味噌・酒・砂糖・みりん・醤油・すりごま 切り干し大根・人参・油揚げ・砂糖・醤油・みりん・酒 大根・人参・はんぺん・塩・薄口 オレンジ
6 (月)	ごはん かきあげ 和え物 味噌汁 バナナ	米 豚肉・人参・玉葱・シソ・塩・小麦粉・卵・薄口醤油・酒 キャベツ・ツナ・切り干し大根・醤油・ごま 人参・白菜・麸・味噌 バナナ
7 (火)	ごはん 煮魚 塩つべ和え 味噌汁 オレンジ	米 鯖・酒・砂糖・醤油・みりん ほうれん草・もやし・塩つべ 厚揚げ・えのき・葱・味噌 オレンジ
8 (水)	ごはん 肉団子の煮物 スティック野菜 すまし汁 バナナ	米 肉団子・たけのこ・玉葱・椎茸・酒・みりん・砂糖・醤油 きゅうり・大根・すりごま・醤油 はんぺん・人参・玉葱・わかめ・塩・薄口 バナナ
9 (木)	ごはん 鶏肉のバーベキューソース サラダ スープ オレンジ	米 鶏肉・中濃ソース・マヨネーズ キャベツ・ツナ・砂糖・薄口・酢 人参・白菜・大根・コンソメ オレンジ
10 (金)	ごはん 豚肉と厚揚げの炒め物 和え物 味噌汁 りんご	米 豚肉・厚揚げ・人参・ニラ・玉葱・キャベツ・醤油・砂糖・みりん・酒・油 ブロッコリー・れんこん・ひじき・醤油 さつまいも・えのき・葱・味噌 りんご
11 (土)	他人丼 味噌汁 バナナ	米・豚肉・人参・玉葱・卵・椎茸・みつば・酒・みりん・砂糖・醤油・薄口醤油・油 油揚げ・白菜・なめこ・味噌 バナナ
13 (月)	うどん チーズ オレンジ	うどん・鶏肉・人参・玉葱・椎茸・葱・油揚げ・醤油・薄口・みりん・酒・塩 ステックチーズ オレンジ
14 (火)	ごはん 魚の西京焼き 煮物 すまし汁 りんご	米 たい・酒・みりん・砂糖・白味噌 切干大根・ほうれん草・油揚げ・みりん・砂糖・醤油 麸・大根・人参・葱・塩・薄口醤油 りんご
15 (水)	ごはん ちくわの磯辺揚げ ゆかり和え 味噌汁 バナナ	米 ちくわ・卵・小麦粉・青のり・揚げ油 白菜・人参・ゆかり ほうれん草・玉葱・もやし・味噌 バナナ

	献立名	材料名		
16 (木)	ごはん 鶏肉のてりやき 和え物 味噌汁 いよかん	米 鶏肉・生姜・酒・砂糖・みりん・醤油 ほうれん草・人参・もやし・醤油・かつお節 玉葱・大根・卵・味噌 いよかん		
17 (金)	ごはん 豆腐チャンプルー もみのり和え 味噌汁 バナナ	米 豆腐・豚肉・椎茸・玉葱・キャベツ・ニラ・醤油・酒・鶏がらスープの素・ごま油 きゅうり・もやし・もみのり・醤油 人参・大根・わかめ・味噌 バナナ		
18 (土)	麻婆丼 スープ オレンジ	米・豚挽き肉・豆腐・人参・玉葱・干し椎茸・砂糖・味噌・醤油・酒・鶏がらスープの素・片栗粉・ごま油 青梗菜・豆腐・もやし・鶏がらスープの素 オレンジ		
20 (月)	ごはん 筑前煮 和え物 味噌汁 バナナ	米 大豆・鶏肉・人参・干し椎茸・板こんにゃく・大根・醤油・薄口醤油・砂糖・みりん・酒・油 プロッコリー・ひじき・かつお節・醤油・砂糖 えのき・葱・白菜・味噌 バナナ		
21 (火)				
<b>春分の日 祝日休園</b>				
22 (水)	ごはん シュウマイ サラダ スープ オレンジ	米 豚挽き肉・玉葱・干し椎茸・シュウマイの皮・砂糖・醤油・酒・片栗粉・ごま油 キャベツ・きゅうり・酢・砂糖・薄口・ごま 青梗菜・豆腐・もやし・鶏がらスープの素 オレンジ		
23 (木)	ごはん 魚の醤油マヨ焼き ひじきの煮物 味噌汁 バナナ	米 カレイ・マヨネーズ・醤油 ひじき・人参・油揚げ・砂糖・みりん・醤油・酒 麸・玉葱・大根・味噌 バナナ		
24 (金)	ごはん ローストチキン ソテー スープ いちご	米 鶏肉・生姜・にんにく・酒・みりん・砂糖・醤油・塩・こしょう プロッコリー・ベーコン・コーン缶・バター・塩・こしょう 人参・しめじ・じゃがいも・コンソメ いちご		
25 (土)				
<b>育了式</b>				
27 (月)	ごはん 鶏のからあげ 和え物 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・生姜・片栗粉・酒・みりん・醤油・油 キャベツ・もやし・醤油・もみのり 人参・玉葱・麸・味噌 バナナ		
28 (火)	ごはん 豚肉と野菜のごま炒め かぼちゃサラダ 味噌汁 りんご	米 豚肉・青梗菜・玉葱・人参・たけのこ・しいたけ・砂糖・醤油・すりごま・みりん・油 南瓜・人参・きゅうり・マヨネーズ わかめ・もやし・白菜・味噌 りんご		
29 (水)	ごはん 和風ミートローフ 和え物 味噌汁 オレンジ	米 豚ひき肉・玉葱・人参・干し椎茸・卵・酒・醤油・塩・こしょう・パン粉 人参・ほうれん草・かつお節・醤油 麸・大根・なめこ・味噌 オレンジ		
30 (木)	ハヤシライス チーズ バナナ	米・豚肉・人参・玉葱・しめじ・プロッコリー・油・ハヤシルウ ステックチーズ バナナ		
31 (金)				
<b>年度末保育</b>				