|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 献立名 | 材料名  **３月献立表** | おやつ  社会福祉法人　みつき福祉会  みつき中央保育園 |
| 1  （金） | ごはん  鮭のマヨポン焼き  ごま和え  味噌汁　 　　りんご | 米  鮭・マヨネーズ・ポン酢・酒・醤油・みりん  大根・きゅうり・醤油・砂糖・すりごま  玉葱・油揚げ・かぼちゃ・葱・味噌　　　　　　　　　　　　　　 　　　りんご | クラッカー  リッツサンド  （リッツ・いちごジャム） |
| ２  （土） | ケチャップライス  スープ  オレンジ | 米・鶏肉・ミックスベジタブル・鶏がらスープの素・塩・こしょう・ケチャップ  人参・キャベツ・玉葱・じゃが芋・鶏がらスープの素  オレンジ | おせんべい  おやつパン |
| ４  （月） | ごはん  とんかつ  ゆかり和え  味噌汁  バナナ | 米  豚肉・塩・こしょう・小麦粉・パン粉・油・とんかつソース  切干大根・白菜・ゆかり  さつま芋・玉葱・舞茸・味噌  バナナ | リッツ  三色クッキー  （小麦粉・ベーキングパウダー・  豆乳生クリーム・油・砂糖・抹茶・  いちごパウダー） |
| ５  （火） | ちらし寿司  **鮭の照り焼き**  菜の花和え  すまし汁　　　いちご | 米・すし酢・人参・れんこん・干し椎茸・油揚げ・みりん・醤油・刻みのり  鮭・おろし生姜・酒・みりん・砂糖・醤油  菜の花・もやし・醤油・砂糖・かつお節  玉葱・人参・えのき・みつば・塩・薄口　　　　　　　　　　　　 　　　いちご | ビスケット  のりせんべい  （餃子の皮・かつお節・焼きのり・  コーン・マヨネーズ・醤油） |
| ６  （水） | ごはん  **ハンバーグ**  ツナ和え  味噌汁 　　 オレンジ | 米  豚挽肉・牛挽肉・玉葱・人参・パン粉・塩・こしょう・ケチャップ  キャベツ・きゅうり・ツナ・醤油・砂糖  白菜・もやし・しめじ・葱・味噌　　　　　　　　　　　　　　　 　　オレンジ | 干し芋  きょうりゅうドーナツ  （小麦粉・ベーキングパウダー・油・  砂糖・豆乳・揚げ油） |
| ７  （木） | 豆乳丸パン  **からあげ**  サラダ  スープ　　 いよかん | 豆乳丸パン  鶏肉・おろし生姜・酒・みりん・醤油・片栗粉・油  大根・アスパラガス・すりごま・酢・砂糖・薄口・油  白菜・豚挽肉・しめじ・白葱・鶏がらスープの素　　　 　　 　　　いよかん | おせんべい  おやつパーティー |
| ８  （金） | ごはん  麻婆春雨  チョレギ風サラダ  わかめスープ  りんご | 米  春雨・豚挽肉・人参・玉葱・干し椎茸・葱・おろしにんにく・おろし生姜・醤油・酒・味噌・テンメンジャン・砂糖・ごま油・中華だしの素・片栗粉  キャベツ・人参・ちくわ・もみのり・醤油・いりごま・ごま油・酢・砂糖  鶏肉・カットわかめ・もやし・えのき・中華だしの素  りんご | ビスケット  スイートポテト  （さつま芋・砂糖・豆乳生クリーム・バター） |
| ９  （土） | キャベツの肉味噌丼  けんちん汁  オレンジ | 米・豚挽肉・人参・玉葱・もやし・たけのこ・キャベツ・しめじ・味噌・醤油・酒・  砂糖・みりん・油  鶏肉・里芋・人参・大根・葱・薄口・みりん・塩  オレンジ | クラッカー  おやつパン |
| １１  （月） | **カレーライス**  ごぼうサラダ  チーズ  バナナ | 米・豚肉・油・玉葱・人参・しめじ・じゃが芋・カレールウ  ごぼう・きゅうり・ツナ・酢・砂糖・薄口・いりごま  スティックチーズ  バナナ | リッツ  **ふるふるみかん**  （調整豆乳・砂糖・米粉・みかん缶・レモン果汁） |
| １２  （火） | **必ず火を通したものを入れていただきますようお願い致します。**  **お弁当の日**  が通ったものを入れていただきますよう、お願い致します。 | | おせんべい  ゼリー |
| １３  （水） | ねぎ塩豚丼  塩っぺ和え  味噌汁　　　 りんご | 米・豚肉・玉葱・人参・しめじ・キャベツ・白葱・酒・塩・こしょう・レモン汁・  片栗粉・ごま油・鶏がらスープの素  きゅうり・もやし・塩っぺ・醤油  油揚げ・玉葱・なめこ・カットわかめ・味噌　　　　　 　　 　　りんご | リッツ  炊き込みおにぎり  （米・鶏肉・人参・椎茸・醤油・酒・薄口・砂糖・みりん） |
| １４  （木） | ごぼうとそぼろの  混ぜご飯  鶏肉の塩こうじ焼き  おかか和え  味噌汁　　　 　いちご | 米・ごぼう・豚挽肉・グリンピース・おろし生姜・酒・醤油・砂糖・油  鶏肉・塩麹・おろし生姜・おろしにんにく・酒・醤油・砂糖  ほうれん草・もやし・えのき・醤油・かつお節  キャベツ・人参・かぼちゃ・味噌　　　　　　　　　　　　　　 　　　　いちご | スティックビスケット  **マカロニきな粉**  （マカロニ・きな粉・砂糖・塩） |
| １５  （金） | ごはん  さばのごま味噌煮  なめたけ和え  すまし汁　　 　バナナ | 米  鯖・生姜・醤油・みりん・砂糖・酒・味噌・すりごま  小松菜・切干大根・人参・なめたけ・醤油  豆腐・大根・椎茸・葱・薄口・塩　　　　　　　　　 　　　　　　　　 　バナナ | クラッカー  ボーロ  （小麦粉・無塩バター・砂糖・油） |
| １６  （土） | 中華風炊き込みごはん  スープ  オレンジ | 米・鶏肉・干し椎茸・人参・板こんにゃく・グリンピース・ごま油・酒・醤油・塩・砂糖  春雨・えのき・コーン・白菜・葱・中華だしの素  オレンジ | ビスケット  おやつパン |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 献立名 | 材料名 | おやつ |
| １８  （月） | ごはん  鶏肉の梅だれ  ひじきの煮物  味噌汁　 　　 美生柑 | ソース画像を表示米  鶏肉・片栗粉・揚げ油・梅干し・醤油・みりん・酢・砂糖  ひじき・油揚げ・人参・醤油・砂糖・みりん・酒  しめじ・玉葱・キャベツ・さつま芋・味噌　　　　　　　　　　　　 　美生柑 | スティックビスケット  うずまきパイ  （パイシート・かぼちゃ・グラニュー糖） |
| １９  （火） | ごはん  さわらの  カレー風味焼き  きんぴらごぼう  味噌汁　　　　バナナ | 米  さわら・カレー粉・塩・醤油・酒・片栗粉・油  ごぼう・豚挽肉・人参・糸こんにゃく・砂糖・みりん・醤油  もやし・椎茸・豆腐・カットわかめ・味噌　　　　　　　　　　　　　 　バナナ | 干し芋  さつま芋あん団子  （白玉粉・絹ごし豆腐・さつま芋・砂糖・豆乳・塩） |
| ２０  （水） | 春分の日 | | |
| ２１  （木） | ごはん  酢豚  **コロコロサラダ**  中華スープ  オレンジ | 米  豚肉・片栗粉・油・玉葱・人参・干し椎茸・ピーマン・砂糖・醤油・ケチャップ・酢  きゅうり・大根・すりごま・酢・薄口・砂糖・ごま油  厚揚げ・えのき・玉葱・白葱・中華だしの素  オレンジ | おせんべい  コーンマヨトースト  （食パン・コーン・マヨネーズ・玉葱） |
| ２２  （金） | **ラーメン**  中華きゅうり  青のりポテト バナナ | 中華麺・豚肉・玉葱・人参・もやし・コーン・椎茸・葱・中華だしの素・薄口・醤油・塩こしょう・ごま油  きゅうり・酢・砂糖・醤油・塩・ごま油・かつお節  じゃが芋・青のり・油・塩　　　 　　　　　　　　 　 　　　　バナナ | ビスケット  もちもち抹茶パン  （白玉粉・油・豆乳・砂糖・抹茶） |
| ２３  （土） | 育了式 | | |
| ２５  （月） | ごはん  卵焼き  和え物  味噌汁 　　　 美生柑 | 米  卵・豚挽肉・玉葱・ニラ・えのき・おろし生姜・醤油・みりん・砂糖  キャベツ・きゅうり・人参・コーン・ツナ・醤油・砂糖  なめこ・油揚げ・じゃが芋・葱・味噌　　　　　　　　　　　　　　 　　美生柑 | スティックビスケット  麩のラスク  （焼き麩・無塩バター・グラニュー糖） |
| ２６  （火） | ごはん  チキンビーンズ  マカロニサラダ  スープ　　　 りんご | 米  鶏肉・大豆・人参・玉葱・じゃが芋・トマトピューレ・ケチャップ・砂糖・油・  鶏がらスープの素  マカロニ・きゅうり・ハム・マヨネーズ・塩・こしょう  豚挽肉・キャベツ・大根・えのき・鶏がらスープの素　　　　　　　 　　りんご | クラッカー  エジプト焼き  （ニラ・うどん・卵・長芋・お好み  ソース） |
| ２７  （水） | ごはん  カレイの昆布あんかけ  和え物  味噌汁　　 オレンジ | 米  カレイ・片栗粉・揚げ油・塩っぺ・葱・酒・みりん・片栗粉  きゅうり・大根・人参・コーン・醤油・かつお節  椎茸・白菜・油揚げ・さつま芋・みつば・味噌　　　　　　　　　　 　オレンジ | リッツ  おにぎり  （米・ゆかりふりかけ） |
| ２８  （木） | ごはん  鶏肉の香味焼き  納豆和え  豚汁　　　 　りんご | 米  鶏肉・葱・にんにく・生姜・酒・砂糖・醤油・ごま油  小松菜・もやし・納豆・醤油・もみのり  豚肉・里芋・ごぼう・大根・味噌・油　　　　　　　　　　　　　　 　　りんご | おせんべい  黒糖蒸しパン  （ホットケーキミックス・豆乳・黒糖・油） |
| ２９  （金） | ごはん  レバーの甘辛煮  和え物  味噌汁　 　いよかん | 米  鶏レバー・片栗粉・揚げ油・醤油・砂糖・酒・いりごま  キャベツ・人参・かつお節・マヨネーズ・醤油  椎茸・豆腐・大根・みつば・味噌　　　　　　　　　 　　　　　 　　　いよかん | スティックビスケット  フルーツヨーグルト  （ヨーグルト・パイン缶・みかん缶・  バナナ・砂糖） |
| ３０  （土） | ※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。  **年度末保育　お弁当の日**  が通ったものを入れていただきますよう、お願い致します。 | | おせんべい  ※午後保育はありません。 |



ひまわり組さんリクエストメニュー

今月はひまわり組さんが食べたいメニューを入れてみましたよ。

ラーメン、カレー、からあげ、鮭、コロコロサラダ

ハンバーグ、マカロニきな粉、ふるふるみかん

保育園での生活もあとわずかのひまわり組さん。

保育園の給食をモリモリ食べて、元気な１年生になって下さいね。

おやつパーティー

・バナナケーキ　　　　　　　　（ホットケーキミックス・バナナ・豆乳・油・砂糖）

・豆腐のたこ揚げ　　　　　　　（小麦粉・豆腐・キャベツ・にら・たこ・油・お好みソース）

・型抜きクッキー　　　　　　　（小麦粉・砂糖・豆乳生クリーム・油・ベーキングパウダー

・いちごパウダー・抹茶）

★赤文字が乳児部のおやつとなります。

* 緑色の下線のメニューは玄関にレシピがありますので、参考にしてみて下さいね。

天候等の理由により、一部献立がかわる場合がありますので、あらかじめご了承下さい。