



# 3月献立表



社会福祉法人 みつき福祉会  
みつき古志原保育園

|           | 献立名                                                                                                                                                                                                                                                   | 材料名                                                                                                                   | おやつ                                                                                                                                           |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2<br>(月)  | ごはん<br>肉じゃが<br>和え物<br>味噌汁<br>りんご                                                                                                                                                                                                                      | 米<br>豚肉・油・人参・玉葱・糸こんにゃく・じゃが芋・みりん・酒・醤油・薄口・砂糖<br>れんこん・きゅうり・ちくわ・かつお節・醤油<br>人参・白菜・しめじ・味噌<br>りんご                            | ビスケット<br>はらぺこあおむしのパンケーキ<br>(ホットケーキミックス・ほうれん草・豆乳・砂糖・油)<br>  |
| 3<br>(火)  | 炊き込み寿司<br>鶏肉の塩から揚げ<br>和え物<br>すまし汁<br>いちご                                                                                                                                                                                                              | 米・人参・コーン・椎茸・酢・砂糖・塩・絹さや<br>鶏肉・塩こうじ・醤油・砂糖・こしょう・生姜・にんにく・片栗粉・揚げ油<br>切干大根・人参・ほうれん草・かつお節・醤油<br>人参・玉葱・豆腐・葱・薄口・塩<br>いちご       | ひなあられ<br>お花クッキー<br>(小麦粉・ベーキングパウダー・無塩バター<br>砂糖・豆乳生クリーム)<br> |
| 4<br>(水)  | ごはん<br>豚肉のスタミナ炒め<br>ごま和え<br>味噌汁<br>バナナ                                                                                                                                                                                                                | 米<br>豚肉・油・もやし・玉葱・人参・椎茸・キャベツ・砂糖・醤油・酒・みりん・生姜・にんにく<br>きゅうり・大根・醤油・すりごま<br>玉葱・白菜・油揚げ・味噌<br>バナナ                             | リッツ<br>スイートポテト<br>(さつま芋・豆乳生クリーム・砂糖)<br>                    |
| 5<br>(木)  | ごはん<br>チキンカツ<br>サラダ<br>スープ<br>オレンジ                                                                                                                                                                                                                    | 米<br>鶏ささみ・塩・こしょう・小麦粉・パン粉・揚げ油・中濃ソース<br>人参・ブロッコリー・れんこん・酢・砂糖・薄口<br>玉葱・えのき・白菜・春雨・鶏がらスープの素<br>オレンジ                         | スティックビスケット<br>きなこだんご<br>(白玉粉・絹ごし豆腐・きな粉・砂糖・塩)                                                                                                  |
| 6<br>(金)  | ごはん<br>鮭のチャンチャン焼き<br>もみのり和え<br>けんちん汁<br>バナナ                                                                                                                                                                                                           | 米<br>鮭・キャベツ・えのき・葱・油・味噌・砂糖・みりん・酒<br>白菜・小松菜・人参・醤油・もみのり<br>鶏肉・ごぼう・人参・大根・里芋・薄口・塩・みりん・ごま油<br>バナナ                           | じゃが芋チップ<br>ラスク<br>(食パン・バター・グラニュー糖)                                                                                                            |
| 7<br>(土)  | ピラフ<br>スープ<br>オレンジ                                                                                                                                                                                                                                    | 米・鶏肉・玉葱・人参・コーン・油・鶏がらスープの素・塩<br>ウインナー・玉葱・しめじ・じゃが芋・鶏がらスープの素<br>オレンジ                                                     | ぱりんこ<br>おやつ                                                                                                                                   |
| 9<br>(月)  | ごはん<br>鶏肉の香味焼き<br>切干大根の煮物<br>味噌汁<br>バナナ                                                                                                                                                                                                               | 米<br>鶏肉・葱・にんにく・生姜・酒・砂糖・醤油・ごま油<br>切干大根・人参・ちくわ・醤油・薄口・みりん・砂糖<br>人参・玉葱・カットわかめ・豆腐・味噌<br>バナナ                                | スティックビスケット<br>もちもちココアパン<br>(白玉粉・ココア・砂糖・油・豆乳)                                                                                                  |
| 10<br>(火) |  <h2 style="color: green;">お弁当の日</h2> <br>※ 必ず火が通ったものを入れていただきますよう、宜しくお願い致します。 |                                                                                                                       | 薄焼きせんべい<br>キャロット蒸しパン<br>(ホットケーキミックス・豆乳・油・砂糖・人参)                                                                                               |
| 11<br>(水) | きつねうどん<br>かぼちゃの煮物<br>ごぼうサラダ<br>バナナ                                                                                                                                                                                                                    | うどん・鶏肉・油・油揚げ・玉葱・しめじ・人参・葱・薄口・醤油・塩・酒・みりん<br>かぼちゃ・砂糖・みりん・醤油<br>ごぼう・キャベツ・ツナ・マヨネーズ・醤油・すりごま<br>バナナ                          | ビスケット<br>しらすおにぎり<br>(米・しらす干し・ふりかけわかめ・ごま<br>ごま油・醤油)                                                                                            |
| 12<br>(木) | ごはん<br>ハンバーグ<br>和え物<br>味噌汁<br>りんご                                                                                                                                                                                                                     | 米<br>豚挽肉・玉葱・人参・米粉パン粉・塩・こしょう・ケチャップ<br>人参・ほうれん草・もやし・ツナ・醤油<br>しめじ・玉葱・かぼちゃ・葱・味噌<br>りんご                                    | リッツ<br>お好み揚げ<br>(豚挽肉・小麦粉・キャベツ・葱・揚げ油・中濃ソース)                                                                                                    |
| 13<br>(金) | ☆誕生会☆<br>春菊と豚肉のごはん<br>鯖の竜田揚げ<br>酢の物<br>味噌汁<br>いよかん                                                                                                                                                                                                    | 米・豚肉・春菊・人参・生姜・油・ウスターソース・ケチャップ・醤油・ごま<br>鯖・生姜・酒・みりん・醤油・片栗粉・揚げ油<br>キャベツ・切干大根・コーン・酢・砂糖・薄口<br>人参・えのき・さつま芋・葱・味噌<br>いよかん     | じゃが芋チップ<br>じゃこマヨクラッカー<br>(クラッカー・しらす・コーン・ごま・マヨネーズ・ピザチーズ)                                                                                       |
| 14<br>(土) | チキンライス<br>ハンバーガースープ<br>バナナ                                                                                                                                                                                                                            | 米・ミックスペジタブル・玉葱・鶏がらスープの素・鶏肉・ケチャップ・油<br>豚挽肉・油・玉葱・人参・じゃが芋・鶏がらスープの素<br>バナナ                                                | ぱりんこ<br>おやつ                                                                                                                                   |
| 16<br>(月) | ごはん<br>麻婆春雨<br>中華きゅうり<br>スープ<br>バナナ                                                                                                                                                                                                                   | 米<br>豚挽肉・ごま油・生姜・にんにく・玉葱・人参・椎茸・春雨・葱・味噌・醤油・酒・砂糖・鶏がらスープの素・片栗粉<br>きゅうり・醤油・塩こんぶ・ごま・ごま油<br>しめじ・もやし・人参・チンゲン菜・鶏がらスープの素<br>バナナ | 薄焼きせんべい<br>大学芋<br>(さつま芋・揚げ油・砂糖・醤油・黒ごま)<br>               |
| 17<br>(火) | ごはん<br>カレイの甘酢あんかけ<br>おかか和え<br>味噌汁<br>りんご                                                                                                                                                                                                              | 米<br>カレイ・片栗粉・揚げ油・砂糖・みりん・酢・醤油・片栗粉<br>白菜・小松菜・人参・かつお節・醤油<br>人参・油揚げ・じゃが芋・カットわかめ・味噌<br>りんご                                 | ビスケット<br>バナナマフィン<br>(小麦粉・ベーキングパウダー・バナナ・砂糖・豆乳・油)                                                                                               |

|           | 献立名                                                                                                                                                      | 材料名                                                                                                     | おやつ                                                            |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 18<br>(水) | ごはん<br>鶏肉の塩こうじ焼き<br>ひじきの煮物<br>味噌汁 オレンジ                                                                                                                   | 米<br>鶏肉・塩こうじ・生姜・にんにく・酒・醤油・砂糖<br>ひじき・人参・油揚げ・みりん・薄口・醤油・砂糖<br>玉葱・椎茸・かぼちゃ・葱・味噌<br>オレンジ                      | スティックビスケット<br>リッツサンド<br>(リッツ・いちごジャム)                           |
| 19<br>(木) | ハヤシライス<br>サラダ<br>りんご                                                                                                                                     | 米・豚肉・油・人参・玉葱・じゃが芋・コーン・ハヤシルウ<br>きゅうり・大根・酢・砂糖・薄口・油<br>りんご                                                 | リッツ<br>マカロニきな粉<br>(マカロニ・きな粉・砂糖・塩)                              |
| 20<br>(金) |  <b>春分の日</b>                                                           |                                                                                                         |                                                                |
| 21<br>(土) | チャーハン<br>スープ<br>バナナ                                                                                                                                      | 米・豚挽肉・白葱・椎茸・人参・ごま油・醤油・鶏がらスープの素・塩・こしょう<br>コーン・豆腐・春雨・カットわかめ・鶏がらスープの素<br>バナナ                               | じゃが芋チップ<br>おやつ                                                 |
| 23<br>(月) | ごはん<br>レバーのケチャップ煮<br>サラダ<br>スープ バナナ                                                                                                                      | 米<br>鶏レバー・片栗粉・揚げ油・ケチャップ・中濃ソース<br>コーン・ブロッコリー・れんこん・すりごま・酢・砂糖・薄口・油<br>人参・キャベツ・玉葱・えのき・鶏がらスープの素<br>バナナ       | リッツ<br>ゼリー                                                     |
| 24<br>(火) | ごはん<br>筑前煮<br>カリコリ和え<br>味噌汁 りんご                                                                                                                          | 米<br>鶏肉・油・人参・大根・れんこん・椎茸・里芋・酒・みりん・砂糖・醤油・薄口<br>大根・きゅうり・ゆかり<br>しめじ・白菜・豆腐・味噌<br>りんご                         | ビスケット<br>抹茶ボーロ<br>(小麦粉・砂糖・無塩バター・油・抹茶)                          |
| 25<br>(水) | ごはん<br>豆腐チャンプルー<br>春雨の酢の物<br>スープ バナナ                                                                                                                     | 米<br>豚肉・豆腐・玉葱・人参・もやし・にら・鶏がらスープの素・酒・醤油・ごま油<br>春雨・キャベツ・きゅうり・ツナ・酢・砂糖・薄口・ごま油<br>大根・玉葱・チンゲン菜・鶏がらスープの素<br>バナナ | 薄焼きせんべい<br>鮭のポテトおやき<br>(じゃが芋・鮭フレーク・片栗粉・マヨネーズ)                  |
| 26<br>(木) | ごはん<br>鯖の煮付け<br>納豆和え<br>味噌汁 りんご                                                                                                                          | 米<br>鯖・生姜・醤油・みりん・砂糖・酒<br>もやし・人参・小松菜・納豆・醤油・かつお節<br>人参・玉葱・油揚げ・葱・味噌<br>りんご                                 | スティックビスケット<br>野菜ドーナツ<br>(ホットケーキミックス・白玉粉・砂糖・絹ごし豆腐<br>人参・揚げ油・粉糖) |
| 27<br>(金) | ごはん<br>がんもどき<br>ごま酢和え<br>味噌汁 いよかん                                                                                                                        | 米<br>豆腐・鶏挽肉・ひじき・玉葱・人参・いんげん・塩・薄口・酒・片栗粉・揚げ油<br>人参・白菜・切干大根・ツナ・酢・薄口・砂糖・ごま<br>えのき・玉葱・かぼちゃ・カットわかめ・味噌<br>いよかん  | じゃが芋チップ<br>みたらし蒸しパン<br>(ホットケーキミックス・砂糖・油・豆乳・醤油・砂糖・みりん)          |
| 28<br>(土) | 中華丼<br>中華スープ バナナ                                                                                                                                         | 米・豚肉・ごま油・玉葱・人参・コーン・チンゲン菜・椎茸・薄口・塩<br>鶏がらスープの素・片栗粉<br>玉葱・人参・白菜・カットわかめ・鶏がらスープの素<br>バナナ                     | ぱりんこ<br>おやつ                                                    |
| 30<br>(月) | 味噌ラーメン<br>中華風サラダ<br>りんご                                                                                                                                  | 中華麺・豚挽肉・玉葱・人参・椎茸・もやし・白ねぎ・鶏がらスープの素・ごま油・味噌<br>こしょう・にんにく・生姜・酒・醤油<br>白菜・人参・きゅうり・もみのり・醤油・ごま油・ごま<br>りんご       | ビスケット<br>ツナカレーおにぎり<br>(米・ツナ・人参・塩・カレー粉)                         |
| 31<br>(水) |  <b>年度末保育 お弁当の日</b><br><small>必ず火を通したものをに入れていただきますようお願い致します。</small> |                                                                                                         | リッツ<br>※午後保育はありません。                                            |

- ★ マヨネーズ、生中華麺、ちくわ、パイシート、ビスケット類については、卵不使用のものを使用しています。
- ★ ホットケーキミックス、食パンについては卵・乳不使用の物を使用しています。
- ★ みつき古志原保育園の0～2歳児は午前おやつ・午後おやつ、3～5歳児は、給食・午後おやつ時に牛乳を飲みます。
- ★ 土曜日の午後おやつは、おにぎりまたはおやつパンを提供します。

天候等の理由により、一部献立が変わる場合もありますので、あらかじめご了承ください。