



# 3月献立表



社会福祉法人 みつき福祉会  
みつき中央保育園

	献立名	材料名	おやつ
2 (月)	ごはん 麻婆春雨  チョレギ風サラダ わかめスープ オレンジ	米 豚挽肉・ごま油・春雨・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・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 豆腐・カットわかめ・もやし・えのき・鶏ガラスープの素 オレンジ	ビスケット 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)
3 (火)	ごはん からあげ 納豆和え 味噌汁 いよかん	米 鶏肉・おろし生姜・酒・みりん・醤油・片栗粉・揚げ油 キャベツ・もやし・人参・納豆・醤油・もみのり 白菜・もやし・ごぼう・葱・味噌 いよかん	干し芋 マヨシュガートースト (食パン・砂糖・マヨネーズ)
4 (水)	ちらし寿司 和風ハンバーグ 菜の花和え すまし汁 いちご	米・すし酢・人参・干し椎茸・油揚げ・みりん・醤油・刻みのり 豚挽肉・れんこん・玉葱・ピーマン・長芋・塩・醤油・砂糖・みりん 菜の花・もやし・醤油・砂糖・かつお節 人参・えのき・みつば・塩・花麩・薄口  いちご	ビスケット ひなまつりケーキ  (小麦粉・無塩バター・砂糖・卵・抹茶・ ベーキングパウダー・いちごパウダー)
5 (木)	豆乳丸パン 鮭のマヨネーズ焼き サラダ カレースープ バナナ	豆乳丸パン 鮭・マヨネーズ・パセリ 大根・アスパラガス・ハム・酢・砂糖・薄口・油 豚挽肉・油・しめじ・じゃが芋・玉葱・人参・鶏がらスープの素・塩・こしょう・カレー粉 バナナ	リッツ 梅味噌焼きおにぎり (米・梅干し・味噌・砂糖・みりん・ ごま)
6 (金)	 <b>お弁当の日</b>  ※必ず火を通したものをに入れて頂きますようお願い致します。		おせんべい ゼリー
7 (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・油・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
9 (月)	ごはん 鶏肉の香味焼き なめたけ和え 豚汁 いよかん	米 鶏肉・葱・にんにく・生姜・酒・砂糖・醤油・ごま油 小松菜・切干大根・なめたけ・醤油 豚バラ・油・里芋・ごぼう・大根・人参・板こんにゃく・味噌 いよかん	おせんべい 麩のラスク (焼き麩・無塩バター・グラニュー糖)
10 (火)	ハヤシライス サラダ ウインナー オレンジ	米・豚挽肉・油・玉葱・人参・しめじ・じゃが芋・ハヤシルウ 白菜・人参・コーン・酢・砂糖・薄口・油 ウインナー オレンジ	シガーフライ 黒糖蒸しパン (ホットケーキミックス・豆乳・ 黒糖・油)
11 (水)	ごはん さばの味噌煮 和え物 すまし汁 バナナ	米 鯖・生姜・醤油・みりん・砂糖・酒・味噌 きゅうり・切干大根・人参・醤油・砂糖 人参・椎茸・玉葱・油揚げ・葱・薄口・塩 バナナ	クラッカー  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・ココア・マーマレード)
12 (木)	ツナのさっぱりご飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 バンサンスー 味噌汁 美生柑	米・ツナ・しそ・梅干し・醤油・塩 鶏肉・酒・塩・こしょう・片栗粉・揚げ油・じゃが芋・砂糖・酒・みりん・醤油 春雨・きゅうり・ハム・人参・ごま油・酢・砂糖・薄口・すりごま 豆腐・白菜・カットわかめ・しめじ・味噌 美生柑	おせんべい ビスケットサンド (ビスケット・いちごジャム)
13 (金)	塩バターラーメン 中華きゅうり 青のりポテト りんご	中華麺・豚バラ・玉葱・人参・もやし・コーン・椎茸・葱・鶏ガラスープの素・薄口・ 塩・こしょう・ごま油・バター 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 りんご	リッツ レモンティーボーロ (小麦粉・無塩バター・砂糖・油・ 紅茶茶葉・レモン果汁)
14 (土)	ケチャップライス コーンクリームスープ バナナ	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 クリームコーン缶・豆腐・えのき・卵・葱・鶏ガラスープの素 バナナ	おせんべい おやつパン
16 (月)	ごはん 五目豆 酢の物 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・水煮大豆・人参・れんこん・干し椎茸・酒・みりん・砂糖・醤油・油 切干大根・きゅうり・わかめ・酢・砂糖・薄口 豚挽肉・油・キャベツ・もやし・えのき・味噌 オレンジ	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)
17 (火)	ごはん 鯖の甘辛焼き ひじきの炒め煮 味噌汁 バナナ	米 鯖・おろし生姜・砂糖・みりん・醤油・酒・片栗粉・油 ひじき・油揚げ・人参・醤油・砂糖・みりん・酒・油 かぼちゃ・えのき・葱・カットわかめ・味噌 バナナ	シガーフライ アップルパイ (パイシート・りんご・グラニュー糖)

	献立名	材料名	おやつ
18 (水)	ごはん <u>はんぺんのチーズサンドフライ</u> ゆかり和え 味噌汁 オレンジ	米 はんぺん・スライスチーズ・小麦粉・卵・パン粉・パセリ・揚げ油 白菜・きゅうり・人参・ゆかり じゃが芋・玉葱・厚揚げ・椎茸・みつば・味噌	ビスケット マカロニココアきな粉 (マカロニ・きな粉・砂糖・塩・ココア)
19 (木)	ナポリタン  ごぼうサラダ チーズ りんご	スパゲッティ・ウインナー・人参・玉葱・しめじ・ピーマン・コーン・バター・ ケチャップ・トマトピューレ・鶏ガラスープの素・塩・こしょう ごぼう・きゅうり・人参・ツナ・酢・薄口・砂糖・油 チーズ	干し芋 みたらし団子 (白玉粉・絹ごし豆腐・砂糖・醤油・ みりん・片栗粉)
20 (金)	 <b>春分の日</b>		
21 (土)	 <b>育了式</b>		
23 (月)	ごはん 甘辛レバー しらす和え つるつるスープ オレンジ	米 鶏レバー・ごま油・生姜・醤油・酒・砂糖 ほうれん草・人参・しらす・砂糖・醤油・薄口 豚挽肉・油・ビーフン・しめじ・たけのこ・葱・鶏ガラスープの素	リッツ おやつ焼きそば (焼きそば麺・豚バラ・キャベツ・人参・ ピーマン・ごま油・ウスターソース)
24 (火)	ごはん 卵焼き 和え物 味噌汁 バナナ	米 卵・鶏肉・えのき・みつば・塩・薄口・みりん・砂糖 キャベツ・切干大根・人参・コーン・すりごま・醤油・砂糖 しめじ・玉葱・大根・ごぼう・味噌	シガーフライ <u>いがぐりぼうや</u> (さつま芋・砂糖・豆乳・小麦粉・ 干しそうめん・揚げ油)
25 (水)	ねぎ塩豚丼  ブロッコリーのおかか和え 舞茸スープ オレンジ	米・豚バラ・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 ブロッコリー・もやし・コーン・醤油・かつお節 豆腐・玉葱・葱・舞茸・鶏ガラスープの素	おせんべい <b>おやつパーティー</b> (献立表の下に記載)
26 (木)	ごはん <u>かれのいの昆布あんかけ</u> 和え物 味噌汁 バナナ	米 かれい・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・酢・砂糖・薄口・油 豚肉・油・椎茸・さつま芋・みつば・味噌	ビスケット <u>焼きチュロス</u> (米粉・絹ごし豆腐・砂糖・片栗粉・ ベーキングパウダー・塩・油)
27 (金)	ごはん 五目炒め 和え物 <u>なめこの味噌汁</u> オレンジ	米 豚バラ・ごま油・キャベツ・ニラ・人参・たけのこ・醤油・塩・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・白葱・味噌	リッツ もちもち抹茶パン (白玉粉・油・豆乳・砂糖・抹茶)
28 (土)	中華風炊き込みごはん スープ バナナ	米・鶏肉・干し椎茸・人参・糸こんにゃく・グリーンピース・ごま油・酒・醤油・塩・砂糖 春雨・えのき・コーン・白菜・葱・中華だし	おせんべい おやつパン
30 (月)	ごはん <u>チキンカツ</u> マヨサラダ スープ いよかん	米 鶏むね肉・塩・こしょう・小麦粉・パン粉・揚げ油・ウスターソース ちくわ・キャベツ・人参・マヨネーズ・醤油 しめじ・青梗菜・玉葱・じゃが芋・鶏ガラスープの素	クラッカー みかんヨーグルト (ヨーグルト・みかん缶・砂糖)
31 (火)	 <b>年度末保育 お弁当の日</b> ※必ず火を通したものをに入れて頂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。

**25日(水) おやつパーティー**  
 ・バナナケーキ  
 ・じゃが芋ボール  
 ・型抜きクッキー  
 (ホットケーキミックス・バナナ・豆乳・油・砂糖)  
 (じゃが芋・片栗粉・鶏がらスープの素・揚げ油)  
 (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。



**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。  
 からあげ カレースープ ハヤシライス 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮  
 塩バターラーメン など… (青字で表記しているもの)

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♡



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

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