



3月

## 献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	ちらし寿司 果物 せんざんき ほうれん草の和えもの すまし汁	牛乳 ひなあられ (手作り) 玄米フレークスナック	米、玄米フレーク、油、片栗粉、砂糖、手まりふ、ごま	鶏もも肉、さげ、卵、無塩バター、かつお節	ほうれんそう、いちご、にんじん、えのきたけ、スナップえんどう、しょうが、こんぶ	お茶 クラッカー
2	土	ごはん 大根と牛バラ肉の炒り煮 小松菜の梅じゃこ和え	お茶 せんべい	米、板こんにゃく、油、砂糖	牛肉、牛乳、かにかまぼこ、しらす干し	だいこん、こまつな、にんじん、しいたけ、えのきたけ、うめ干し	牛乳 クッキー
3	日						
4	月	ごはん 鶏マヨ きゅうりの華風サラダ わかめスープ	牛乳 かりんとう	米、マヨネーズ、しらたき、片栗粉、油、砂糖、ごま、ごま油	鶏むね肉、牛乳、ハム、牛乳	もやし、ブロッコリー、きゅうり、トマト、えのきたけ、ねぎ、わかめ、レモン	お茶 ウエハース
5	火	ロールパン スバゲティミートソース さきいかのサラダ	牛乳 (手作り) もちもちドーナツ	ロールパン、スバゲティ、油、マヨネーズ、ホットケーキ粉、白玉粉	豚ひき肉、牛ひき肉、さきいか、粉チーズ、きな粉、卵	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールトマト缶、ピーマン	お茶 クラッカー
6	水	ごはん 煮魚 ひじきと青菜の白和え 麩のすまし汁	牛乳 (手作り) あげパン	米、ロールパン、板こんにゃく、砂糖、油、焼豆、すりごま	白身魚、木綿豆腐、牛乳、ちくわ、かまぼこ、きな粉、白みそ	ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、ひじき、ねぎ、しょうが	お茶 せんべい
7	木	ごはん 肉じゃが ひじきのミルクサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 (手作り) ジャムサンドクラッカー	じゃがいも、米、しらたき、マヨネーズ、砂糖、油	厚揚げ、牛肉、牛乳、ハム、麦みそ、クリームチーズ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン、ひじき、ねぎ、いちごジャム	牛乳 クッキー
8	金	ごはん チキンカツカレー 大根とツナのサラダ 果物	お茶 ヨーグルト ウエハース	米、じゃがいも、カレールウ、油、押麦、パン粉、小麦粉、ごま、ごま油	ヨーグルト(加糖)、鶏むね肉、豚肉、ツナ、卵	りんご、だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり	牛乳 ビスケット
9	土	ごはん プレーンオムレツ ほうれん草のソテー けんちん汁	お茶 せんべい	米、さといも、板こんにゃく、油	卵、木綿豆腐、豚肉、牛乳、油揚げ、ベーコン	ほうれんそう、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	牛乳 ポーロ
10	日						
11	月	ごはん さかなべったん ほうれん草とじゃこのお浸し 果物	牛乳 (手作り) ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、油、小麦粉	牛乳、白身魚、卵、だいず、しらす干し、無塩バター、かつお節	バナナ、ほうれんそう、キャベツ、えのきたけ、にんじん、コーン、ねぎ	お茶 ウエハース
12	火	ごはん ハンバーグ スパサラダ きのこのスープ	牛乳 せんべい	米、パン粉、マヨネーズ、スバゲティ、油	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、ハム、卵	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、しめじ、コーン、きゅうり、ねぎ	牛乳 クッキー
13	水	遠足（手作り弁当）	牛乳 (手作り) ポップコーン	油	牛乳	とうもろこし	お茶 せんべい
14	木	ごはん 魚のみそ煮 スプリングサラダ すまし汁	牛乳 クラッカー	米、じゃがいも、砂糖、油、マヨネーズ、干しそうめん	さば、卵、牛乳、牛乳、ハム、かまぼこ、麦みそ	キャベツ、にんじん、ねぎ、しょうが	お茶 クッキー
15	金	ごはん 鶏ささみと野菜のかき揚げ リャンバンサンス 果物	牛乳 味付けパン	米、小麦粉、さつまいも、油、はるさめ、砂糖、ごま油、ごま	卵、鶏ささみ、牛乳、ハム	りんご、トマト、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ピーマン	お茶 クラッカー
16	土	ごはん 回鍋肉 切干し大根のおかか和え	お茶 ビスケット	米、砂糖、油	豚肉、牛乳、かにかまぼこ、米みそ、かつお節	キャベツ、ほうれんそう、ピーマン、にんじん、たまねぎ、しいたけ、切り干しだいこん	牛乳 ポーロ

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 日						
18 月	おにぎり 五目ラーメン ごぼうとポテトの甘辛揚げ	お茶 (手作り) おはぎ	ゆで中華めん、 じゃがいも、米、 油、片栗粉、砂糖、 ごま油、もち米	牛乳、焼き豚、つ ぶしあん、きな粉	ごぼう、もやし、ほう れんそう、にんじん、 コーン、ねぎ	牛乳 せんべい
19 火	ごはん 魚のフライ・タルタルソース ほうれん草と白菜のおかか和え 果物	コーンフレーク	米、玄米フレーク、 コーンフレーク、マヨ ネーズ、油、小麦粉、 パン粉、ごま、砂糖	牛乳、白身魚、か にかまぼこ、卵、 ハム、かつお節	りんご、ほうれんそ う、はくさい、プロッ コリー、にんじん、 きゅうり、らっきょう	お茶 クッキー
20 水	春分の日					
21 木	ごはん 切干大根の炒め煮 じゃこ入りたまご焼き	牛乳 (手作り) サモサ	米、じゃがいも、 ぎょうざの皮、 油、砂糖、ごま	卵、豚肉、牛乳、 豚ひき肉、さつま 揚げ、油揚げ、だ いず、しらす干し	にんじん、切り干しだ いこん、たまねぎ、ね ぎ、こんぶ	牛乳 クラッカー
22 金	ごはん 魚の竜田揚げ コールスローサラダ みそ汁	牛乳 クッキー	米、油、砂糖	白身魚、牛乳、麦 みそ、ハム、油揚 げ	かぼちゃ、たまねぎ、 きゅうり、キャベツ、 りんご、コーン、しめ じ、ねぎ、しょうが	お茶 せんべい
23 土	おにぎり 卵うどん ほうれん草のごま和え	お茶 クラッカー	米、ゆでうどん、 ごま	牛乳、卵、いわ し、かつお節、	ほうれん草、にんじ ん、たまねぎ	牛乳 ビスケット
24 日						
25 月	ごはん 真珠蒸し 五目和え 中華風コーンスープ	牛乳 ビスケット	米、もち米、片栗 粉、ごま油、ご ま、砂糖	豚ひき肉、牛乳、 卵、ちくわ	クリームコーン缶、た まねぎ、もやし、にん じん、きゅうり、コー ン、ねぎ、干しいた げ	お茶 せんべい
26 火	ごはん 筑前煮 炒り卵ときゅうりの酢の物	牛乳 バターブリッツ	米、さといも、板 こんにゃく、油、 砂糖	鶏もも肉、牛乳、 卵、かにかまぼ こ、ちくわ	きゅうり、にんじん、 ごぼう、れんこん	牛乳 クッキー
27 水	ごはん 魚のムニエル ごぼうとコーンのサラダ スープ	牛乳 (手作り) フレンチトースト	米、フランスパン、 じゃがいも、 小麦粉、砂糖、マ ヨネーズ、すりご ま	さけ、、牛乳、 卵、ハム、無塩パ ター、バター	ごぼう、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 しめじ、コーン、ねぎ	お茶 ウエハース
28 木	ごはん チキンハワイアン 海藻サラダ みそ汁	牛乳 (手作り) チーズ蒸しパン	米、さつまいも、 ホットケーキ粉、 油、砂糖、片栗 粉、小麦粉、黒砂 糖、ごま油	鶏むね肉、牛乳、 かにかまぼこ、 卵、麦みそ、油揚 げ、粉チーズ	パイン缶、きゅうり、 パイナップル果汁、た まねぎ、しめじ、コー ン、レモン、ねぎ、わ かめ	牛乳 果物
29 金	おにぎり 親子うどん しらす和え 果物	牛乳 クッキー	ゆでうどん、米	鶏もも肉、牛乳、 卵、かまぼこ、し らす干し、いわ し、かつお節	りんご、はくさい、ほ うれんそう、たまね ぎ、にんじん、しめ じ、コーン、ねぎ	お茶 クラッカー
30 土	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 プロッコリーのごまあえ	牛乳 ビスケット	米、押麦、砂糖、 油、ごま	鶏ひき肉、牛乳、 かにかまぼこ	かぼちゃ、プロッコ リー、たまねぎ、にん じん	お茶 ポーロ
31 日						

春の気配を感じる頃になりました。卒園や進級に向けて、様々な活動が進められている時期です。  
 この一年を振り返り…苦手だったものが少しずつ食べられるようになったね、苦手なものでもチャレンジしてみようがんばっていたね、食べる量や好きな食べ物の種類が増えたね、離乳食を卒業して幼児食になったね等々…こどもたちの成長に驚くことが多いのではないのでしょうか。こどもたちは食体験を通して、様々な食材に触れ、食べられるものや食べたいものがたくさん増えています。  
 食べることは楽しくおいしく感じながら、育ってほしいと思います。

