

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	日						
2	月	ごはん 魚のムニエル レンコンのごまマヨネーズ和え スープ	牛乳 バターブリッツ	米、じゃがいも、 小麦粉、マヨネー ズ、バター、すり ごま	さけ、牛乳、かに かまぼこ、白みそ	れんこん、ブロッコ リー、たまねぎ、にん じん、しめじ、ねぎ	牛乳 ビスケット
3	火	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 (手作り) 玄米フレーク スナック	米、玄米フレー ク、油、片栗粉、 無塩バター、砂 糖、手まりふ、ご ま	鶏もも肉、さけ、 卵、かつお節	ほうれんそう、いちご、 えのきだけ、にんじん、 スナップえんどう、こん ぶ、しょうが	お茶 ポーロ
4	水	おにぎり 五目ラーメン ごぼうとポテトの甘辛揚げ	牛乳 (手作り) フルーツクラッカー	ゆで中華めん、 じゃがいも、米、 油、片栗粉、砂 糖、ごま油	牛乳、焼き豚	ごぼう、もやし、ほうれ んそう、バナナ、にんじ ん、コーン缶、ねぎ	お茶 ビスケット
5	木	ごはん 切干大根の炒め煮 ちくわの磯辺揚げ 果物	牛乳 (手作り) 米粉のパンケーキ	米、砂糖、油、ご ま、米粉、バター	豚肉、牛乳、さつ ま揚げ、油揚げ、 だいす、ちくわ	バナナ、にんじん、切 り干しだいこん、ね ぎ、こんぶ、青のり	牛乳 ウエハース
6	金	おにぎり・バナナ 鶏つくね 園外保育 小松菜のごまあえ (空弁バイキング) かぼちゃの天ぷら	牛乳 クッキー	米、砂糖、油、ご ま、片栗粉	卵、牛乳、鶏ひき 肉、かにかまぼこ	にんじん、えのきだ け、玉ねぎ、小松菜、 かぼちゃ、バナナ	お茶 せんべい
7	土	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ブロッコリーのごまあえ	お茶 ビスケット	米、砂糖、油、ご ま	鶏ひき肉、牛乳、 かにかまぼこ	かぼちゃ、ブロッコ リー、たまねぎ、にん じん	牛乳 クラッカー
8	日						
9	月	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 かぼちゃ煮	牛乳 クラッカー	米、マヨネーズ、 油、小麦粉、パン 粉、ごま、砂糖	白身魚、かにかま ぼこ、卵、ハム、 牛乳、かつお節	かぼちゃ、ほうれんそ う、はくさい、ブロッ コリー、にんじん、 きゅうり、らっきょう	牛乳 ビスケット
10	火	ごはん しょうが焼き かぼちゃのサラダ	牛乳 かりんとう	米、マヨネーズ、 油	豚肉、牛乳、ハム	かぼちゃ、もやし、たま ねぎ、きゅうり、キャ ベツ、にんじん、ビー マン、しょうが	牛乳 クラッカー
11	水	遠足（愛情弁当）	牛乳 味付けパン		牛乳		お茶 せんべい
12	木	ごはん 肉じゃが ひじきのミルクィーサラダ みそ汁	牛乳 (手作り) ジャムサンド (ロール)	じゃがいも、米、 ロールパン、しら たき、マヨネー ズ、砂糖、油	木綿豆腐、牛肉、 牛乳、ハム、麦み そ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、いちごジャ ム、コーン、ひじき、 ねぎ、カットわかめ	お茶 ポーロ
13	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 (手作り) チーズ蒸しパン	米、ホットケーキ 粉、小麦粉、さつま いも、油、砂糖、は るさめ、ごま油、ご ま	卵、鶏ささみ、牛 乳、ハム、粉チー ズ	りんご、きゅうり、た まねぎ、ごぼう、にん じん、ピーマン	お茶 せんべい
14	土	ごはん 麻婆豆腐 小松菜のおかか和え	お茶 クラッカー	米、油、砂糖、片 栗粉	木綿豆腐、豚ひき 肉、牛乳、かにか まぼこ、みそ、か つお節	ごまつな、たまねぎ、 にんじん、えのきだ け、にら	牛乳 ビスケット
15	日						
16	月	ごはん かに玉甘酢あんかけ ごまあえ 厚揚げのみそ汁	牛乳 せんべい	米、じゃがいも、 油、砂糖、ごま、 片栗粉	卵、厚揚げ、牛 乳、豚肉、かにか まぼこ、麦みそ、 ちくわ	たまねぎ、もやし、こ まつな、にんじん、ね ぎ、干しいたけ	お茶 ビスケット

今治市医師会保育所エンゼル保育園

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	火	ごはん 魚べったん ほうれん草とじゃこのお浸し すまし汁	お茶 (手作り) おはぎ	米、もち米、油、 小麦粉、干しそ うめん	つぶしあん、白身 魚、きな粉、だい ず水漬、かまぼ こ、卵、しらす干 し、かつお節	ほうれん草、キャベ ツ、えのきたけ、にん じん、コーン、ねぎ	お茶 クッキー	
18	水	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、 パン粉、小麦粉、 ごま、ごま油	ヨーグルト、鶏む ね肉、豚肉、ツナ 油漬缶、卵	りんご、だいこん、た まねぎ、にんじん、 きゅうり	お茶 クラッカー	
19	木	ごはん ハンバーグ 大根サラダ かきたまスープ	牛乳 (手作り) フレンチトースト	米、フランスパ ン、パン粉、砂 糖、油、無塩パ ター、ごま油	卵、豚ひき肉、牛 ひき肉、牛乳	だいこん、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 ねぎ	お茶 せんべい	
20	金	春分の日						
21	土	ごはん チャンプルー かぼちゃの煮物	お茶 クラッカー	米、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚肉、 卵、牛乳	かぼちゃ、キャベツ、 にんじん	牛乳 ビスケット	
22	日							
23	月	ごはん 魚のみそ煮 スプリングサラダ わかめスープ	牛乳 せんべい	米、じゃがいも、 マヨネーズ、砂 糖、油、ごま	さば、卵、牛乳、 ハム、麦みそ	キャベツ、にんじん、 えのきたけ、ねぎ、わ かめ、しょうが	牛乳 クッキー	
24	火	ごはん チキンハワイアン 海藻サラダ みそ汁	牛乳 クッキー	米、さつまいも、 油、片栗粉、小麦 粉、砂糖、黒砂 糖、ごま油	鶏むね肉、牛乳、 かにかまぼこ、麦 みそ、油揚げ	パイナップル、きゅうり、 たまねぎ、しめじ、コーン、 レモン果汁、ねぎ、わ かめ	お茶 せんべい	
25	水	ごはん 貝だくさん筑前煮 炒り卵ときゅうりの酢の物	牛乳 (手作り) もちもちドーナツ	米、さといも、 ホットケーキ粉、 白玉粉、砂糖、油	鶏もも肉、卵、牛 乳、かにかまぼ こ、ちくわ、きな 粉	きゅうり、にんじん、 ごぼう、れんこん、だ いこん、しいたけ	お茶 ポーロ	
26	木	ごはん ひじきの炒り煮 春雨サラダ 粉ふき芋	牛乳 ビスケット	米、じゃがいも、 はるさめ、油、砂 糖	豚肉、牛乳、さつ ま揚げ、油揚げ、 ハム、だいず	きゅうり、にんじん、 しめじ、ひじき、あお のり	牛乳 果物	
27	金	ごはん クリームシチュー ツナサラダ 果物	牛乳 クッキー	米、じゃがいも、 油、砂糖	鶏もも肉、牛乳、 ツナ油漬缶	りんご、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、 ブロッコリー、トマ ト、にんじん、レモン 果汁	お茶 せんべい	
28	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、ほうれん草 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 クラッカー	
29	日							
30	月	ごはん せんざんき コールスローサラダ スープ	牛乳 (手作り) ホットケーキ	米、ホットケーキ 粉、油、はちみ つ、無塩バター、 砂糖	鶏もも肉、牛乳、 卵、ハム	キャベツ、きゅうり、 りんご、たまねぎ、し めじ、コーン缶、レモ ン果汁、ねぎ、しょう が	お茶 ウエハース	
31	火	ロールパン スパゲティミートソース さきいかのサラダ 果物	コーンフレーク	ロールパン、スパ ゲティ、コーン フレーク、油、マ ヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、 牛ひき肉、さきい か、粉チーズ	りんご、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 きゅうり、ホールトマ ト缶詰、ピーマン	牛乳 せんべい	

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。こどもたちが、食べることは楽しくおいしいと感じながら、育ってほしいと思います。