



# 3月 給食献立表

◎午前中は水分補給のみです。  
朝食をしっかり食べて登園しましょう。

令和4年2月24日

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名			
				(Oは午後おやつ)			
				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	調味料
1	火	ご飯・鶏のコンフレーク焼き ほうれん草のツナ和え 野菜スープ・りんご	牛乳 ★コーンマヨトースト	米、O食パン、コンフレーク、じゃがいも、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、Oマヨネーズ、砂糖、ごま	O牛乳、鶏もも肉(皮付)、大豆水煮缶、ツナ油漬缶(きはだ)、ベーコン	りんご、ほうれん草、たまねぎ、にんじん皮むき、Oコーン缶、しめじ、コーン缶、Oクリームコーン缶、にんにく、しょうが	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、コンソメ・粉末、食塩
2	水	ご飯★ハンバーグ ブロッコリーのサラダ ミネストローネ・いちご	牛乳 ★にんじんケーキ	米、O小麦粉、O油、O砂糖、バター、和風ドレッシング	O牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、O卵、卵、ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん皮むき、いちご、ホールトマト缶詰、Oにんじん皮むき、キャベツ、コーン缶、にんにく	ケチャップ、食塩、鶏がらだしの素、O食塩、パセリ粉
3	木	～ひな祭りメニュー～ ちらし寿司・さわらの塩焼き なばなの和え物 手まり麩のすまし汁・りんご	牛乳 いちご豆乳パバロア	米、O砂糖、すりごま、ごま、焼酎(飯ふ)	O牛乳、さわら、O調製豆乳、Oゼラチン	りんご、なばな、にんじん皮むき、Oいちごジャム、Oいちご、葉ねぎ、れんこん、たけのこ(水煮缶)、しいたけ、さやえんどう、かんぴょう(甘煮)、えのきたけ、Oレモン果汁、焼きのり、カットわかめ	すし酢、みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、かつおだし・鰹節、食塩
4	金	ご飯・ポークチャップ かぼちゃの素揚げ コンソメスープ・バナナ	牛乳 黒ごまクッキー	米、O小麦粉、O砂糖、Oバター、片栗粉、O片栗粉、油、O黒ごま、バター	O牛乳、豚肉(肩ロース)、ベーコン	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん皮むき、根切りもやし、にんにく	ケチャップ、コンソメ・粉末、食塩
5	土	豚丼 豆腐の味噌汁 バナナ	せんべい	米、しらたき、砂糖	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、万能ねぎ、しょうが	しょうゆ(うすくち)、みりん
7	月	ご飯・タラのコンクリームかけ 小松菜のソテー 大根のスープ・オレンジ	牛乳 ★マーメレードケーキ	米、Oホットケーキ粉、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、Oバター	O牛乳、タラ 切り身、ベーコン、O卵、豚ひき肉	オレンジ、たまねぎ、こまつな、だいこん皮むき、Oマーメレード、にんじん皮むき、クリームコーン缶、万能ねぎ、コーン缶	しょうゆ(うすくち)、鶏がらだしの素、食塩
8	火	ご飯・豚肉とキャベツの味噌炒め じゃが芋と玉ねぎのサラダ はんぺんのすまし汁・りんご	牛乳 シュガーラスク	米、じゃがいも、Oフランスパン、Oバター、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、Oグラニュー糖、ごま、片栗粉、すりごま、ごま油	O牛乳、豚肉(ばら)、生揚げ、はんぺん、ツナ油漬缶(きはだ)、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん皮むき、万能ねぎ、生わかめ、黄ピーマン、ピーマン、えのきたけ	しょうゆ(うすくち)、酒、みりん、酢、かつおだし・鰹節、食塩
09	水	～お祝いメニュー～ 赤飯・鯛の塩焼き フライドポテト・里芋の赤だし いちご	牛乳 オレンジゼリー	じゃがいも、米、もち米、さといも、O砂糖、油、黒ごま	O牛乳、たい、ゆであずき缶、赤みそ、油揚げ、Oゼラチン	Oオレンジ濃縮果汁、いちご、Oみかん缶、だいこん皮むき、万能ねぎ	かつおだし・鰹節、食塩
10	木	ご飯・牛肉の3色炒め ★ちくわの磯辺揚げ しめじの味噌汁・オレンジ	牛乳 マシュマロサンド	米、小麦粉、油、砂糖	O牛乳、牛肉(肩ロース)、木綿豆腐、ちくわ、卵、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、にんじん皮むき、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、黄ピーマン、万能ねぎ、しめじ、あおのり	しょうゆ(うすくち)、酒、かつおだし・鰹節、みりん、食塩
11	金	パン・タンドリーチキン マカロニナポリタン・豆乳スープ バナナ	牛乳 チヂミ	ロールパン、クロワッサン、O小麦粉、マカロニ、O油、食パン	O牛乳、鶏もも肉(皮付)、調製豆乳、Oツナ油漬缶(きはだ)、ベーコン、大豆水煮缶、ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、Oにんじん皮むき、Oたまねぎ、にんじん、コーン缶、にんじん皮むき、キャベツ、ピーマン、しめじ、コーン缶	ケチャップ、ウスターソース、鶏がらだしの素、O鶏がらだしの素、しょうゆ(うすくち)、食塩、カレー粉
12	土	チャーハン 中華スープ バナナ	源氏パイ	米、油、ごま油	豚肉(肩ロース)、生揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、にら、ピーマン	中華だしの素、鶏がらだしの素、しょうゆ(うすくち)、食塩
14	月	ご飯★さわらのマヨパン粉焼き 春雨サラダ★卵スープ・みかん	牛乳 マカロニあべかわ	米、Oマカロニ、はるさめ(緑豆)、O砂糖、マヨネーズ、パン粉、砂糖、ごま、ごま油	O牛乳、さわら、卵、木綿豆腐、ハム、Oきな粉	みかん、きゅうり、根切りもやし、たまねぎ、にんじん皮むき、にら	酢、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、粒入りマスタード、鶏がらだしの素、食塩、O食塩
15	火	わかめごはん・鶏の照り焼き ひじき煮・小松菜の味噌汁 いちご	牛乳 ★チーズケーキ	米、O砂糖、O小麦粉、砂糖、ごま、油	O牛乳、鶏もも肉(皮付)、Oクリームチーズ、O生クリーム、O卵、大豆水煮缶、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ちくわ	こまつな、いちご、にんじん皮むき、たまねぎ、えのきたけ、ひじき、Oレモン果汁	酒、みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、かつおだし・鰹節
16	水	ご飯・カレーピーンズ 白菜とハムの和え物 人参のスープ・りんご	牛乳 じゃこトースト	米、O食パン、Oマヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)Oごま、片栗粉、砂糖、油、ごま油	O牛乳、大豆水煮缶、豚肉(肩ロース)、ハム、ベーコン、Oスライスチーズ、Oしらす干し	はくさい、りんご、たまねぎ、にんじん皮むき、にんじん、コーン缶、グリーンピース(水煮缶詰)	カレールウ、酢、ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、コンソメ・粉末、カレー粉、食塩
17	木	ご飯・ぶりのみそ照り焼き ★ポテトサラダ 豆腐のすまし汁・バナナ	牛乳 ★チーズスキムクッキー	米、じゃがいも、O小麦粉、マヨネーズ、O無塩バター、O砂糖、砂糖	O牛乳、ぶり、木綿豆腐、O脱脂粉乳、ハム、O卵、O粉チーズ、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、にんじん皮むき、きゅうり、葉ねぎ、えのきたけ、コーン缶、しょうが	みりん、しょうゆ(うすくち)、酒、かつおだし・鰹節、食塩
18	金	ご飯・チキンカツ 人参とツナのソテー けんちん汁・オレンジ	ヨーグルト	米、さといも、パン粉、小麦粉、油、ごま油	Oソファール元気ヨーグルト、鶏ささ身(筋なし)、木綿豆腐、ツナ油漬缶(きはだ)、油揚げ	オレンジ、にんじん皮むき、ほうれん草、たまねぎ、だいこん皮むき、洗いごぼう、コーン缶、ねぎ	みりん、しょうゆ(うすくち)、かつおだし・鰹節、食塩
19	土	チキンライス コーンスープ バナナ	クラッカー	米、ごま油、油	鶏むね肉(皮付)	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、コーン缶、葉ねぎ、えのきたけ、グリーンピース(水煮缶詰)	ケチャップ、鶏がらだしの素、食塩
22	火	ご飯・さばの竜田揚げ 切干大根の旨煮 わかめの味噌汁・オレンジ	牛乳 プアマンケーキ	米、O小麦粉、O砂糖、片栗粉、油、O油、砂糖	O牛乳、さば、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、にんじん皮むき、たまねぎ、だいこん皮むき、切り干しだいこん、葉ねぎ、生わかめ、しょうが	しょうゆ、みりん、かつおだし・鰹節、O食塩
23	水	ご飯・豚肉と大根の甘辛煮 ブロッコリーのおかか和え ★かきたま汁・バナナ	牛乳 大豆スコーン	米、O小麦粉、O砂糖、Oバター、砂糖、Oごま	O牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、Oゆで大豆、かつお節	バナナ、だいこん皮むき、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、にんじん皮むき、しめじ、グリーンピース(水煮缶詰)、生わかめ、しょうが	しょうゆ(うすくち)、酒、みりん、しょうゆ、かつおだし・鰹節、食塩
24	木	パン・鮭のチーズ焼き かぼちゃサラダ・豆乳シチュー りんご	牛乳 人参ポンデケージョ	ロールパン、じゃがいも、クロワッサン、O片栗粉、O米粉、Oマッシュポテト、O油、米粉、食パン	O牛乳、さけ、調製豆乳、スライスチーズ、ハム、Oウインナーソーセージ	かぼちゃ、りんご、Oにんじん皮むき、にんじん皮むき、たまねぎ、きゅうり、クリームコーン缶、コーン缶、グリーンピース(水煮缶詰)	鶏がらだしの素、食塩、パセリ粉、Oコンソメ・粉末、O食塩
25	金	そばめし・もやしの和え物 白菜スープ・みかん	牛乳 ★ホットケーキ	ゆで中華めん、米、Oホットケーキ粉、ごま、砂糖、油、ごま油	O牛乳、豚肉(ばら)、O卵、ハム、ベーコン	みかん、根切りもやし、キャベツ、にんじん皮むき、きゅうり、はくさい、葉ねぎ、たまねぎ、しめじ、Oいちごジャム	中濃ソース、酢、鶏がらだしの粉末、しょうゆ(うすくち)、食塩
28	月	ご飯・鮭の香味焼き 和風マカロニサラダ なめこの味噌汁・りんご	牛乳 ★パウムクーヘン	米、マカロニ、砂糖、ごま油	O牛乳、さけ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、きゅうり、にんじん皮むき、なめこ、たまねぎ、コーン缶、万能ねぎ、葉ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ(うすくち)、酢、酒、みりん、かつおだし・鰹節
29	火	ピビンバ丼・粉ふき芋 わかめスープ・オレンジ	フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、ごま、砂糖、ごま油	Oソファール元気ヨーグルト、牛肉(もも)	オレンジ、ほうれん草、大豆もやし、Oバナナ、たまねぎ、Oみかん缶、にんじん皮むき、えのきたけ、生わかめ、コーン缶、にんにく、Oレモン果汁、あおのり	しょうゆ(うすくち)、酒、鶏がらだしの素、食塩
30	水	ハヤシライス ★キャベツのサラダ チーズ・いちご	牛乳 ジャムサンド	米、Oサンドイッチパン、マヨネーズ、ごま	O牛乳、牛肉(肩ロース)、チーズ、ハム	たまねぎ、にんじん皮むき、キャベツ、いちご、しめじ、かぼちゃ、Oいちごジャム、きゅうり、コーン缶、グリーンピース(水煮缶詰)	ハヤシシルウ
31	木	中華丼・ほうれん草のナムル 豆腐の中華スープ・みかん	牛乳 えびせん	米、片栗粉、ごま、油、ごま油	O牛乳、豚肉(ばら)、木綿豆腐	みかん、はくさい、ほうれん草、根切りもやし、にんじん皮むき、たまねぎ、しいたけ、生わかめ、コーン缶	しょうゆ(うすくち)、鶏がらだしの素、中華だし・粉末、しょうゆ、食塩

※材料の都合により、メニューが変更する場合があります。

※アレルギー対応について

屋敷・手作りおやつに使用する卵は除去して提供しています。市販の食品はアレルギー物質の含まない代替食の提供となります。

卵を使った料理には★印をつけています。

離乳児は、必要に応じて昼食・おやつの内容変更があります。

3月11・21日、ひまわり・こすす・なのはな組園児のパンは  
バイキング形式になります。