

3月の予定献立表

城保育園

作成栄養士 仲田栄子

令和3年3月

日	曜日	献立名	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)	その他
1	月	ごはん 鮭の洋風西京焼き レンコン入りひじき炒め ワカメと冬瓜のすまし汁 オレンジ	牛乳 ポテトボール	ペに鮭 油揚げ 普通牛乳 プロセスチーズ しらす干し	精白米 三温糖 無塩バター なたね油 じゃがいも	パセリ 葉生 ヒジキ 乾 れんこん (茹) 赤ピーマン たまねぎ ごぼう ささがき くら とうがん わかめ 乾	
2	火	あわごはん サンマの竜田揚げ チキナーイリチー なすのみそ汁 みかん	牛乳 黒糖蒸しパン	さんま開き 骨なし 沖縄豆腐 鶏肉 小間切れ 油揚げ 普通牛乳	精白米 あわ かつり粉 なたね油 ホットケーキミックス 三温糖 黒砂糖	からしな もやし にんじん しめじ なす 葉ねぎ 温州みかん	
3	水	ちらし寿司 白身魚のピカタ 菜の花 ツナ和え アーサ汁 いちご	カルピス ひなあられ いちごミルクムース	かに風味かまぼこ 桜でんぼ 白身魚 卵 粉チーズ ツナ缶詰 卵 ゆで 沖縄豆腐 乳酸菌飲料 殺菌乳製	精白米 三温糖 薄力粉 なたね油 白すりごま	インゲン 干しいたけ きざみり 菜の花 あおさ みつば いちご いちごジャム	
4	木	ごはん 鶏肉と大根のさっぱり煮 干切り大根のゴマ和え 白菜のみそ汁 パナナ	牛乳 キャベツとしらすのお好み焼き	鶏手羽元 ロースハム 削り節 (糸かつお) 普通牛乳 しらす干し 沖縄豆腐	精白米 三温糖 白すりごま 薄力粉 なたね油	大根 ブロッコリー 切干しいたけ 乾 にんじん ヒジキ 乾 白菜 干しいたけ 葉ねぎ パナナ キャベツ	
5	金	南瓜とキノコのカレー もやしのツナ和え コンソメスープ みかん	牛乳 ミルクラスク	鶏もも肉 皮なし ツナ缶詰 普通牛乳 加糖練乳 きな粉	精白米 じゃがいも なたね油 三温糖 白ごま 食パン (耳なし) 無塩バター	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ 舞茸 もやし わかめ 乾 ちんげん菜 セロリ 温州みかん	
6	土	焼きうどん キュウリのごま和え はんぺんのすまし汁 みかん	牛乳 プリン	豚肩ロース スライス 削り節 (糸かつお) はんぺん 普通牛乳	うどん ゆで なたね油 白ごま 三温糖	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ しめじ 白ねぎ きゅうり わかめ 乾 大根 葉ねぎ 温州みかん	
8	月	ごはん 魚のコーン焼き 納豆和え 人参サラダ 大根のみそ汁 りんご	牛乳 ステックポテト	白身魚 ピザ用チーズ 納豆 しらす 生 粉チーズ 普通牛乳	精白米 さつまいも なたね油 無塩バター 粉黒糖 三温糖	コーン缶 ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ 大根 干しいたけ 豆苗 りんご	
9	火	あわごはん さばのみそ煮 ナスの味噌炒め そめん汁 みかん	牛乳 オートミールクッキー	まさば 豚もも赤肉 スライス 普通牛乳 卵	精白米 あわ 三温糖 なたね油 そめん 乾 薄力粉 オートミール 無塩バター 粉黒糖 黒ごま 白	たまねぎ 葉ねぎ なす ピーマん しめじ カイワレ大根 干しいたけ 温州みかん	
10	水	パン 鶏肉とキノコのシチュー 温野菜 サラダ コンソメスープ りんご	牛乳 ポロポロジュージー	鶏もも肉 皮なし 普通牛乳 かまぼこ 豚もも赤肉 スライス	ロールパン じゃがいも 無塩バター 薄力粉 めし (精白米)	にんにく たまねぎ にんじん 舞茸 しめじ ブロッコリー キャベツ コーン缶 ちんげん菜 セロリ りんご こまつな	
11	木	ごはん 肉みそ豆腐 焼きかぼちゃ ほうれん草のすまし汁 パナナ	牛乳 チンピン	豚もも赤肉 スライス 沖縄豆腐 普通牛乳	精白米 なたね油 三温糖 米粉 薄力粉 黒砂糖	白菜 にんじん 干しいたけ 白ねぎ かぼちゃ ほうれんそう たまねぎ えのきたけ パナナ	
12	金	麦ごはん ちくわのみみ揚げ にんじんのしりしりー 魚のみそ汁 みかん	牛乳 お誕生日ケーキ	竹輪 卵 ツナ缶詰 白身魚 普通牛乳	精白米 押麦 薄力粉 なたね油	にんじん インゲン 白菜 大根 みつば えのきたけ 温州みかん	
13	土	♪お弁当会♪	牛乳 ハーベスト				
15	月	ごはん 小魚のゴマ衣揚げ 冬瓜そば煮 ほうれん草のみそ汁 オレンジ	牛乳 ウイナーロールサンド	きびなご 鶏ひき肉 普通牛乳 ウイナーソーセージ プロセスチーズ	精白米 薄力粉 黒ごま 白 なたね油 三温糖 かつり粉 食パン (耳なし)	カイワレ大根 とうがん にんじん グリンピース 大根 ほうれんそう 干しいたけ ネーブル 牛 キャベツ	
16	火	あわごはん カルシウムたっぷりグラタン シラス入り卵焼き 白菜ベーコンスープ りんご	牛乳 ポロポロジュージー	鶏もも肉 皮なし 厚揚げ 調整豆乳 卵 しらす 生 プロセスチーズ ベーコン 普通牛乳 かまぼこ 豚もも赤肉	精白米 あわ なたね油 薄力粉 春雨 (乾) めし (精白米)	きくらげ 乾 ブロッコリー たまねぎ にんじん グリンピース 冷凍 白菜 こまつな りんご 大根 干しいたけ 葉ねぎ	
17	水	野菜そば 納豆カレーかき揚げ インゲンゴマ和え みかん	牛乳 もずく入りヒヤチャー	かまぼこ 豚肩ロース スライス 納豆 ウイナーソーセージ 卵 竹輪 普通牛乳 ツナ缶詰	沖縄そば ゆで なたね油 薄力粉 白すりごま 三温糖	こまつな キャベツ たまねぎ もやし 葉ねぎ にんじん インゲン冷 温州みかん もずく 塩抜き くら	
18	木	麦ごはん 豆腐の中華あんかけ コーンのミニ春巻き 豚汁 オレンジ	牛乳 お芋とレーズンの蒸しパン	沖縄豆腐 鶏ひき肉 かに風味かまぼこ 卵 ゆで ロースハム 豚肩ロース スライス 油揚げ 普通牛乳	精白米 押麦 かつり粉 春巻きの皮 薄力粉 なたね油 ホットケーキミックス 三温糖 さつまいも	グリンピース 水煮缶詰 にんじん 干しいたけ 白ねぎ コーン缶 ムキ枝豆 (冷凍) 大根 ごぼう ネーブル 牛	
19	金	ごはん 魚フライタルタルソース キャベツサラダ ゆし豆腐 みかん	牛乳 あん春巻き	白身魚 卵 かに風味かまぼこ ゆし豆腐 普通牛乳 つぶあん (小豆あん)	精白米 薄力粉 パン粉 なたね油 三温糖 白ごま 春巻きの皮	たまねぎ パセリ 葉生 キャベツ にんじん スイートコーン 冷凍 こまつな 温州みかん	
20	土	春分の日(休園)					
22	月	ごはん 魚の南蛮漬け ブロッコリーソテー 冬瓜のみそ汁 オレンジ	牛乳 ゴマ豆腐プリン	ペに鮭 普通牛乳 豆乳 (無調整) 粉ゼラチン	精白米 かつり粉 なたね油 三温糖 練りゴマ グラニュー糖	たまねぎ にんじん ブロッコリー 黄ピーマン とうがん 葉ねぎ ネーブル 牛	
23	火	あわごはん 魚のもみじ焼き クービリチー イナムドッチ みかん	牛乳 さつま芋天ぷら	かじき 豚モモ スライス 豚肩ロース スライス かまぼこ 普通牛乳 卵	精白米 あわ かつり粉 なたね油 三温糖 切りこんにやく さつまいも 薄力粉	にんじん トマト 刻み昆布 切干しいたけ 乾 干しいたけ 竹の子水煮 葉ねぎ 温州みかん	
24	水	ごはん 鮭のクリーム煮 三色ソテー コンソメスープ りんご	牛乳 いなりずし	ペに鮭 普通牛乳 ウイナーソーセージ いなりの皮	精白米 三温糖 かつり粉 なたね油 白ごま	キャベツ にんじん しめじ ちんげん菜 もやし 赤ピーマン 白菜 セロリ りんご	
25	木	ごはん チキン唐揚げ ほうれん草の白和え 大根のみそ汁 オレンジ	牛乳 しらすトースト	鶏もも肉 皮なし 沖縄豆腐 普通牛乳 しらす干し ピザ用チーズ	精白米 薄力粉 かつり粉 なたね油 上白糖 食パン (耳なし)	トマト ほうれんそう にんじん ヒジキ 乾 大根 こまつな 干しいたけ ネーブル 牛	
26	金	ハヤシライス マカロニサラダ 小松菜と麩のすまし汁 みかん	牛乳 三月菓子	牛もも肉 スライス 豚もも赤肉 スライス 普通牛乳 卵	精白米 なたね油 薄力粉 マカロニ パッケージ 乾 三温糖 おつゆ 麩 粉黒糖	たまねぎ セロリ しめじ グリンピース 水煮缶詰 ホールトマト缶詰 パイン缶詰 きゅうり りんご レーズン ごま	
27	土	新年度準備 (休園)					
29	月	クワアージュシー 魚天ぷら かりかきゅうり ほうれん草のすまし汁 パナナ	牛乳 フレンチトースト	豚肩ロース 白身魚 卵 普通牛乳 鮭フレーク	精白米 薄力粉 なたね油 白ごま	たまねぎ にんじん ヒジキ 乾 葉ねぎ きゅうり ほうれんそう えのきたけ パナナ きざみり	
30	火	五目うどん キュウリのごま和え みかん	牛乳 ステックパン	鶏もも肉 皮なし 厚揚げ 普通牛乳	うどん ゆで なたね油 白すりごま 三温糖	白菜 にんじん 干しいたけ 白ねぎ きゅうり わかめ 乾 温州みかん	
31	水	親子丼 もやしナムル ほうれん草のみそ汁 パナナ	牛乳 黒棒	鶏もも肉 皮なし 卵 普通牛乳	精白米 三温糖 白ごま	たまねぎ キャベツ 葉ねぎ もやし インゲン ほうれんそう パナナ	

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。

※7日、14日、21日、28日は日曜日でお休みです