

城北幼稚園 3月献立表

ひにち	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	調味料 等
		おもに体をつくるものとなる食品	おもに体の調子を整えるものとなる食品	おもにエネルギーのもととなる食品	
3(月)	はなやかごはん		7種野菜のふりかけ	胚芽米	
	のりしおからあげ	鶏肉	青粉	片栗粉	中華味
	みかんさらだ		人参・ブロッコリー・青菜・みかん缶・コーン	マヨドレ	こしょう
	すいもの		季節の野菜		
4(火)	あじのたるたるやき	鰯・味噌	人参・玉葱	マヨドレ	
	きりほしだいこんのけちゃっぷに	豚肉	人参・いんげん・玉葱・しめじ・切干大根		ケチャップ・コンソメ
	みそしる	味噌	季節の野菜		
5(水)	まーぼーどうふどん	豆腐・豚肉・大豆ミート・味噌	にら・ねぎ	片栗粉・ごま油	生姜・にんにく・中華味
	はるさめちゅうかさらだ	ツナ	人参・青菜・きくらげ	春雨・ごま油	米酢
	くだもの		りんご		
6(木)	みーとすばげっていー	豚肉・大豆ミート・味噌	人参・トマト缶・玉葱	パスタ麺・片栗粉	コンソメ・ソース・ケチャップ・にんにく
	やさいのこーんどれっしんぐあえ		人参・ブロッコリー・青菜・コーン	コーンドレッシング	こしょう
	かろてんぜりー		人参オレンジミックスジュース・イナガー		
7(金)	ごもくごはん	鶏肉・油揚げ	人参・ひじき	胚芽米・こんにゃく	
	てりやきちきん	鶏肉			生姜・にんにく
	こんさいに	鶏肉	人参・いんげん・大根・牛蒡	こんにゃく・片栗粉	
	みそしる	味噌	季節の野菜		
10(月)	さばのしおやき	鯖			
	こうやどうふのそぼろあん	鶏肉・高野豆腐	人参・いんげん・しめじ	片栗粉	
	みそしる	味噌	季節の野菜		
11(火)	お弁当の日				
12(水)	かるしうむごはん(ごまいり)	鶏粉	葉大根・大根葉	胚芽米・胡麻	
	とりのまーまれーどやき	鶏肉			ママレード
	とりとごぼうのにもの	鶏肉	人参・いんげん・大根・牛蒡	こんにゃく・片栗粉	
	すいもの		季節の野菜		
13(木)	やさいはんぱーぐ	豚肉・大豆ミート	ブロッコリー・人参・玉葱	片栗粉	ナツメグ・にんにく・生姜・こしょう・ケチャップ
	あおなのごまあえ		人参・青菜・切干大根	胡麻	
	みそしる	味噌	季節の野菜		
14(金)	かれーらいす	豚肉	人参・玉葱	じゃが芋・カレールー	コンソメ・生姜・にんにく
	こーるすろーさらだ		人参・ブロッコリー・青菜・コーン	マヨドレ	こしょう
	そつえんでざーと		イナガー・紫野菜ジュース・白桃缶・みかん缶・いちご		
17(月)	とりのからあげ	鶏肉		片栗粉	生姜・にんにく
	ひじきとかぼちゃのにつけ	油揚げ・竹輪	ひじき・いんげん・南瓜・玉葱		
	みそしる	味噌	季節の野菜		
18(火)	卒園式				
19(水)	わかめごはん		炊き込みわかめ	胚芽米	
	あかうおのさいきょうやき	赤魚・西京味噌			
	こうやどうふのにつけ	鶏肉・高野豆腐	いんげん・人参・大根	片栗粉	
	みそしる	味噌	季節の野菜		
20(木)	春分の日				
21(金)	さかなのかれーあんかけ	魚	人参・青菜・玉葱・えのき・しめじ	片栗粉・カレールー	
	まめまめさらだ	ツナ・大豆	人参・コーン・枝豆・青菜	オリーブオイル	コンソメ
	みそしる	味噌	季節の野菜		
24(月)	終業式				

※旬の食材を使用しておりますので、メニューが変更する場合がございます。ご了承いただけますと幸いです。

※砂糖・みりん・酒・塩・醤油の表記は省略しております。

☆青菜は、キャベツ、白菜、小松菜、ほうれん草、水菜を含みます。

このマークの日はスプーンを持参してください。

※マヨドレ=卵を使用していないアレルギー対応のマヨネーズです。

☆魚は、ホタテ・鮭・カレイのいずれかとなります。

※主食の表記が無い日は【胚芽米ごはん】となります。

