

かわいい幼稚園 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とになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	
3(月)	ひなまつりお楽しみ会				
	はなやかごはん		7種野菜のふりかけ	胚芽米	
	さばのみそに	鯖・味噌			生姜
	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		
	ずいもの		季節の野菜		
4(火)	ざっこくまい			胚芽米・黒米	
	とりのからあげ	鶏肉		片栗粉	生姜・にんにく
	ごもくきんぴら	鶏肉・竹輪	人参・いんげん・牛蒡	こんにゃく・ごま油	
	みそしる	味噌	季節の野菜		
5(水)	さわらのたるたるやき	鯖・味噌	人参・玉葱	マヨドレ	
	にくじゃが	豚肉	人参・いんげん・玉葱	じゃが芋・こんにゃく	
	みそしる	味噌	季節の野菜		
6(木)	かるしうむごはん（ごまいり）	鰯粉	葉大根・大根葉	胚芽米・胡麻	
	あつあげのにくみそがけ	厚揚げ・豚肉・大豆ミート・味噌	玉葱・えのき	片栗粉	
	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	
	ずいもの		季節の野菜		
7(金)	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・クチャップ
	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
	かるてんぜりー		人参オレンジミックスジュース・イナアガー		
10(月)	とりのまーまれーどやき	鶏肉			マーマレード
	ぼーくびーんず	豚肉・大豆	人参・トマト缶・玉葱	じゃが芋・片栗粉	生姜・にんにく・コンソメ・クチャップ
	みそしる	味噌	季節の野菜		
11(火)	あじのたつたあげ	鰹		片栗粉	生姜
	からふるおひたし		人参・青菜・枝豆・コーン		コンソメ
	みそしる	味噌	季節の野菜		
12(水)	卒園おめでとうメニュー				
	みーとすばげってー	豚肉・大豆ミート・味噌	人参・トマト缶・玉葱	米粉麺・片栗粉	コンソメ・ソース・クチャップ・にんにく
	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
	ぶどうかんてん		イナアガー・ぶどうジュース		
13(木)	誕生会・お別れ会				
14(金)	とりそぼろのあんかけどん	鶏肉	人参・玉葱・牛蒡・干し椎茸・コーン・枝豆	片栗粉	
	じゃがいものごまみそあえ	味噌	いんげん	じゃが芋・胡麻	
	みそしる	味噌	季節の野菜		
17(月)	かれーらいず	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
	はるさめちゅうかさらだ	ツナ	ブロッコリー・人参・きくらげ	春雨・ごま油	米酢
	くだもの		りんご		
18(火)	卒園式				
19(水)	のりしおからあげ	鶏肉	青粉	片栗粉	中華味
	ぼてとさらだ		ブロッコリー・人参・コーン	じゃが芋・マヨドレ	こしょう
	みそしる	味噌	季節の野菜		
20(木)	春分の日				
21(金)	新入児一日体験の日				
	やさいたっぷりぶたどん	豚肉	人参・青菜・玉葱・しめじ	片栗粉・ごま油	生姜・にんにく・中華味
	あおなごまあえ		人参・青菜・切干大根	胡麻	
	くだもの		バナナ		
24(月)	てりやきちきん	鶏肉			生姜・にんにく
	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		
25(火)	あかうおのにつけ	赤魚			生姜
	とりとごぼうのもの	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		
26(水)	2学期終了式（半日保育）				

今月の平均カロリー摂取量は、425kcal です。

★の汁物には 大豆製品（豆腐 油揚げ など）が入る場合がございます。

※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。ご了承いただくと幸いです。

※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。

※マヨドレニ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、ホキ・鰯・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。

