

みのり幼稚園 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 | |
| | さばのみそに | 鰯・味噌 | | | 生姜 |
| | ひじきとかぼちゃのつけ | 油揚げ・竹輪 | ひじき・いんげん・南瓜・玉葱 | | |
| 4(火) | 試食会① | | | | |
| | 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・マッシュルーム | 米粉麺・片栗粉 | コンソメ・ソース・ケチャップ・にんにく |
| | ふらいどぼてと | | | じゃが芋 | |
| | こんそめすーぶ | | パセリ・季節の野菜 | | コンソメ・こしょう |
| 5(水) | やさいたっぷりふたどん | 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 |
| | がんもののふくめに(ながいも・ごまいり) | がんも(長芋・胡麻) | | | |
| 6(木) | とりのからあげ | 鶏肉 | | 片栗粉 | 生姜・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 |
| 7(金) | 試食会② | | | | |
| | さわらのたるたるやき | 鰯・味噌 | 人参・玉葱 | マヨドレ | |
| | にくじやが | 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 | | |
| 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 | ケチャップ・生姜・にんにく・コンソメ |
| 11(火) | あじさい組を送る会 | | | | |
| | あじのたつたあげ | 鰯 | | 片栗粉 | 生姜 |
| | 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 |
| 12(水) | 誕生会 | | | | |
| | 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 |
| | れんこんふらい | | 蓮根 | | |
| | そつえんでざーと | | 黄桃缶・みかん缶・いちご | 豆乳杏仁 | |
| 13(木) | やさいはんぱーぐ とまとそーすかけ | 豚肉・大豆ミート・味噌 | ブロッコリー・人参・トマト缶・玉葱・しめじ | 片栗粉 | ナツメグ・にんにく・生姜・こしょう・コンソメ・ケチャップ |
| | まめまめさらだ | ツナ・大豆 | 人参・青菜・枝豆・コーン | | コンソメ |
| 14(金) | 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 | |
| | 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 | |
| 17(月) | さわらのりきゅうやき(ごまいり) | 鰯・味噌 | | 胡麻 | |
| | きりぼしだいこんのつけ | 油揚げ | 人参・いんげん・切干大根 | | |

*毎日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、ホタテ・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。



2025.3月