

ラ・モー幼稚園 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	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		
4(火)	みーとすぱげっていー	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	
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
	がんものふくめに(ながいも・ごまいり)	がんも(長芋・胡麻)			
	みそしる	味噌	季節の野菜		
7(金)	さわらのたるたるやき	鰯・味噌	人参・玉葱	マヨドレ	
	にくじゅが	豚肉	人参・いんげん・玉葱	じゃが芋・こんにゃく	
10(月)	とりのまーまれーどやき	鶏肉			マーマレード
	ぽーくびーんず	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)	あじのたつたあげ	鯵		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)	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	
14(金)	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かけ	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につけ	油揚げ	人参・いんげん・切干大根		
18(火)	ちきんのばーべきゅーそーす	鶏肉			ケチャップ・コンソメ・生姜・にんにく
	あおなのごまあえ		人参・青菜・切干大根	胡麻	
19(水)	のりしおからあげ	鶏肉	青粉	片栗粉	中華味
	ほてとさらだ		ブロッコリー・人参・バセリ・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)	あかうおのにつけ	赤魚			生姜
	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	

*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=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