



令和5年度3月献立表

日	曜	昼食	原材料	おやつ
1	金	ちらし寿司 ミートボール 若竹煮 みかん	米・酢・砂糖・塩・人参・椎茸・高野豆腐・醤油・錦糸卵・でんぶ・きぬさや・のり ミートボール たけのこ・ワカメ・小花麩・すまし汁 みかん	牛乳 ひなあられ
2	土	親子丼 うまい菜の味噌汁	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・だし・醤油・酒・みりん・砂糖・卵 うまい菜・えのき・味噌汁	カスタードケーキ(卵)
4	月	春の遠足 		
5	火	おじゃこご飯 鶏肉の照り焼き 豆腐サラダ マカロニスープ	米・いりこ 鶏肉・小麦粉・醤油・酒・みりん・油 豆腐・ブロッコリー・黄ピーマン・コールスロドレ(卵) マカロニ・ミックスベジタブル・コンソメスープ	牛乳 きなご揚げパン 〈コッペパン(卵)・油・きな粉・砂糖・塩〉
6	水	ご飯 すき焼き風煮 ブロッコリーのごま和え じゃがいものすまし汁	米 牛肉・玉ねぎ・しらたき・白菜・焼き豆腐・だし・醤油・砂糖・酒・みりん・油 ブロッコリー・人参・だし・醤油・砂糖・すりごま じゃがいも・ほうれん草・すまし汁	牛乳 ウエハース(卵)
7	木	鶏おこわ たらの西京焼き チゲン菜と厚揚げの炒め煮 白菜のすまし汁	米・もち米・鶏肉・人参・いんげん・椎茸・だし・塩 たら・味噌・砂糖・みりん 大豆ミンチ・厚揚げ・チゲン菜・人参・醤油・砂糖・だし・ごま油 白菜・しめじ・すまし汁	牛乳 タマゴサンド 〈コッペパン(卵)・タマゴサラダ(卵)〉
8	金	おじゃこご飯 チキンピカタ 小松菜のポン酢和え 豚汁	米・いりこ 鶏肉・こしょう・小麦粉・卵・油 小松菜・ツナ・赤ピーマン・ポン酢・砂糖 豚肉・大根・里芋・人参・ねぎ・味噌汁	牛乳 かぼちゃもち 〈かぼちゃ・米粉・砂糖・豆乳・塩・きな粉〉
9	土	チキンカレー	米・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールウ	バウムクーヘン(卵)
11	月	コッペパン とんかつ じゃがいものきんぴら トマトスープ	コッペパン(卵) とんかつ・油・中濃ソース じゃがいも・人参・いんげん・だし・醤油・砂糖 ウインナー・小松菜・コンソメスープ・トマト缶・砂糖	お茶 わかめしらすおにぎり 〈米・しらす・ワカメ・塩・ごま〉
12	火	おじゃこご飯 オムレツ(お祝いソス) ほうれん草のおかか和え 肉団子のスープ	米・いりこ オムレツ(卵)・ホワイトソース・椎茸・玉ねぎ ほうれん草・人参・油揚げ・だし・醤油・砂糖・かつお チキンボール・大豆・大根葉・コンソメスープ	牛乳 マシュマロサンド 〈クラッカー・マシュマロ〉
13	水	ご飯 さわらの蒲焼き がんもの煮物 おつゆ麩のすまし汁	米 さわら・片栗粉・油・醤油・砂糖・みりん・生姜 がんも・人参・えだまめ・だし・醤油・みりん・砂糖・片栗粉 おつゆ麩・ねぎ・すまし汁	牛乳 れんこんチップス 〈れんこん・片栗粉・油・青のり・塩〉
14	木	ポークカレー ツナサラダ みかんヨーグルト	米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールウ 小松菜・人参・ツナ・和風ドレッシング ヨーグルト・みかん缶・砂糖	牛乳 カルシウムせんべい
15	金	ピラフ エビフライ ナポリタン マカロニスープ	米・ウインナー・ミックスベジタブル・油・コンソメ・パセリ エビフライ(卵)・油・タルタルソース(卵)・ブロッコリー ナポリタン マカロニ・ほうれん草・コンソメスープ	ジョア ピザトースト 〈食パン・ピザソース・ケチャップ・ピーマン・コーン・チーズ〉

◆アレルギー表記は対象者に向けての記載ですので、全ての表示ではありません。

※1～2歳児以下の朝のおやつは牛乳と市販のお菓子になります。
アスパラガスビスケット・マンナビスケット・ちょぼちょぼクッキー(卵)
たべっこビスケット・小魚せんべい

※おやつは赤字は手作りです。
※仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。



なかよしこども園

日	曜	昼食	原材料	おやつ
16	土	そばろ丼 大根のスープ	米・鶏ミンチ・玉ねぎ・醤油・酒・みりん・卵そばろ・きぬさや 大根・人参・鶏ガラスープ	星食べよ
18	月	ツナトマトスパゲティ ミニポテト キャベツのチーズサラダ かぼちゃのスープ	スパゲティ・ツナ・人参・玉ねぎ・ピーマン・トマト缶・砂糖 ミニポテト キャベツ・赤ピーマン・チーズ・ごまドレ(卵) かぼちゃ・大根葉・コンソメスープ	牛乳 ココアパバロア 〈パバロアの素・牛乳〉
19	火	おじゃこご飯 豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 厚揚げの味噌汁	米・いりこ 豚肉・玉ねぎ・黄ピーマン・キャベツ・醤油・砂糖・生姜・油 ひじき・人参・大豆・だし・醤油・砂糖・みりん 厚揚げ・ねぎ・味噌汁	牛乳 スイートポテト 〈さつまいも・牛乳・砂糖・マーガリン〉
20	水	春分の日		
21	木	ビビンバ 春巻き 大根のスープ 清見オレンジ	米・合挽ミンチ・生姜・醤油・砂糖・ほうれん草・人参・もやし・醤油・砂糖・ごま油 春巻き・油 大根・ワカメ・鶏ガラスープ 清見オレンジ	牛乳 フレンチトースト 〈食パン・卵・牛乳・砂糖〉
22	金	オムライス 人参しりしり さつまいものスープ	米・スクランブルエッグ・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・ケチャップ 人参・ツナ・醤油・砂糖・みりん・ごま油 さつまいも・ウインナー・鶏ガラスープ	お茶 フルーツヨーグルト 〈ヨーグルト・砂糖・フルーツ缶〉
23	土	卒園式 		
25	月	おじゃこご飯 餃子 キャベツのソテー 春雨のスープ	米・いりこ 餃子(卵) キャベツ・赤ピーマン・コンソメ・醤油・油 春雨・コーン・大根葉・鶏ガラスープ	牛乳 バナナ
26	火	希望保育		
27	水	希望保育		
28	木	希望保育		
29	金	希望保育		
30	土	希望保育		

『野菜は栄養がいっぱい!』

ダイコンやニンジンなどの根の部分より、葉の方に栄養が含まれているのは知っていますか？
キャベツやハクサイも外側の青い部分や芯の方にビタミンCが含まれているそうですよ。
葉や芯の部分はどうしても捨ててしまいがちですが、炒めたり揚げたりすると美味しく
食べることが出来ます。
栄養たっぷりの野菜を丸ごと食べて、丈夫な身体を作りましょう!

