



平成29年



3月の予定献立表

希望の星保育園



日	曜日	献立名	おやつ	赤の食品 (血や肉をつくるもの)	緑の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (力や体温になるもの)	その他	
1	水	胚芽ご飯 松風焼き パイン缶 ひじき炒め そうめん汁	ミルク りんご コーンフレーク	鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 油揚げ さつま揚げ かつお節 ミルク	たまねぎ ひじき 枝豆 キャベツ にんじん しいたけ にらしめじ みつば パイン缶 りんご	精白米 きび 米粒麦 油 パン粉 三温糖 ごま しらたき そうめん コーンフレーク	しょうゆ みりん	
2	木	胚芽ご飯 お魚ハンバーグ たんかん ピーマン細切炒め じゃべつのみそ汁	ミルク シナモンロール	たら 沖縄豆腐 豚もも肉 焼き竹輪 煮干し ミルク 脱脂粉乳 卵	たまねぎ にんじん ピーマン もやし キャベツ 干しぶどう	精白米 きび 米粒麦 観世ふ 三温糖 片栗粉 強力粉 じゃがいも グラニュー糖 油	しょうゆ みそ かき油	
3	金	まぜ寿司 チキンのマーメイド煮 花麩のお吸い物 ひなまつりゼリー	ミルク パナナ ひなあられ	油揚げ 卵 鶏手羽元 かつお節 ミルク	にんじん しいたけ きゅうり のり マーメイド 削り昆布 えのき みつば パナナ	精白米 グラニュー糖 三温糖 油 観世ふ	酢 みりん しょうゆ	
4	土	たけのこご飯 麩チャンプルー ゆし豆腐 りんご	ミルク 芋つぶら	鶏もも肉 かつお節 ミルク 豚かたロース ゆし豆腐 卵	にんじん たけのこ みつば キャベツ たまねぎ ねぎ りんご	精白米 車ふ 油 さつまいも 薄力粉	しょうゆ みそ	
6	月	もずく丼 大根のレモン漬け 冬瓜スープ りんご	豆乳 じゃこトースト	豚ひき肉 卵 鶏もも肉 かつお節 調製豆乳 しらす干し ハルメザン	もずく しょうが にんじん 大根 さやいんげん きゅうり レモン とうがん ねぎ りんご	精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 食パン	しょうゆ みりん 酢	
7	火	胚芽ご飯 五目卵焼き たんかん 切り干し炒め 豆苗のみそ汁	麦茶 りんご ぜんざい	卵 かつお節 豚かたロース いんげんまめ	にんじん ひじき にらしめじ 切り干し大根 しいたけ 豆苗 しめじ えのき りんご	精白米 きび 米粒麦 押麦 グラニュー糖 こんにゃく 油 黒砂糖 白玉粉 じゃがいも	しょうゆ みりん みそ	
8	水	胚芽ご飯 魚の味噌マヨネーズ焼き 人参シリシリ レタスのみそ汁 パイン缶	ミルク パナナ マーブルクッキー	キングクリップ かつお節 ミルク	にんじん たまねぎ ピーマン コーン缶 レタス しめじ えのき パナナ パイン缶	精白米 きび 米粒麦 油 薄力粉 パター グラニュー糖	マヨネーズ みそ しょうゆ	
9	木	スパゲティーミートソース りんご 大根サラダ オニオンスープ	麦茶 くふあじゅーレー	合挽き肉 豚しばー ツナ缶 ハルメザン かつお節 ベーコン 豚もも肉	たまねぎ にんじん トマト 大根 きゅうり しめじ パセリ りんご しいたけ ごぼう ねぎ	スパゲティー パター ごま油 三温糖 片栗粉 精白米 油 ごま	ケチャップ しょうゆ 酢 みりん	
10	金	ピースご飯 赤魚の照り焼き 野菜の花和え もずく汁 オレンジ	麦茶 小魚 芋餅団子	赤魚 卵 かつお節 蒸しかまぼこ きな粉	グリーンピース しょうが もやし きゅうり にんじん もずく オレンジ	精白米 油 三温糖 片栗粉 さつまいも もち粉 油 グラニュー糖	しょうゆ みりん	
11	土	胚芽ご飯 鶏の塩麹焼き たんかん 胡瓜とわかめの酢の物 もやしのみそ汁	ミルク 焼きそば	鶏もも肉 ミルク 豚ロース	きゅうり わかめ トマト キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン 青のり もやし	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 油 三温糖 中華めん	しょうゆ 酢 みりん	
13	月	キッズピビンバ わかめスープ チーズ	麦茶 豆乳ゼリー クラッカー	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 豆乳 かつお節 プロセスチーズ ゼラチン 生クリーム きな粉	根深ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん 小松菜 トマト わかめ えのき ねぎ	精白米 油 三温糖 ごま油 グラニュー糖 黒砂糖	しょうゆ みりん	
14	火	胚芽ご飯 さばの有馬焼き オレンジ じゃが芋ソテー 油揚げのみそ汁	ミルク ポーポー	さば 鶏もも肉 かつお節 油揚げ ミルク 卵	しょうが にんにく にんじん ピーマン 小松菜	精白米 きび 米粒麦 油 じゃがいも 薄力粉 ホットケーキ 黒砂糖	しょうゆ みそ みりん	
15	水	胚芽ご飯 豆腐のカレーあんかけ マセドアンサラダ アーサ汁 たんかん	ミルク パナナ クラッカーサンド	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 プロセスチーズ 焼き竹輪 ミルク クリームチーズ	にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん きゅうり ねぎ あおさ いちごジャム パナナ	精白米 きび白粒 米粒麦 薄力粉 油 片栗粉 じゃがいも	マヨネーズ しょうゆ みりん	
16	木	3月生まれ 誕生会	りんごジュース ロールケーキ	お弁当をお願いします。サンプルを展示します。ご覧くださいね。				
17	金	沖縄そば 白和えサラダ ヨーグルト	麦茶 つくだ煮 みそおにぎり	蒸しかまぼこ かつお節 沖縄豆腐 ツナ缶 ヨーグルト しらす干し	昆布 しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり ほうれん草 のり ひじき	沖縄そば 三温糖 精白米 ごま	しょうゆ 酢 みりん	
18	土	魚そぼろご飯 パイン缶 肉じゃが 豆腐と青菜のすまし汁	豆乳 ワインナードック	紅鮭 豚もも肉 かつお節 沖縄豆腐 調製豆乳 卵 ウイナー	にんじん ごぼう みつば たまねぎ グリーンピース ほうれん草 パイン缶	精白米 ごま油 三温糖 じゃがいも しらたき 油 ホットケーキ	しょうゆ みりん	
20	月	春分の日						
21	火	納豆ご飯 切り干しサラダ ちむしんじ りんご	ミルク 芋ドーナツ	挽きわり納豆 ツナ缶 豚しばー 豚肉 かつお節 ミルク 卵	つくだ煮 ねぎ 切り干し大根 きゅうり にんじん にんにく たまねぎ 大根 りんご	精白米 米粒麦 ごま 三温糖 ごま油 さつまいも ボンデ・ドーナツ 油	しょうゆ 酢 みりん	
22	水	胚芽ご飯 さばのおろし煮 オレンジ くーぷいりちー ほうれん草のみそ汁	ミルク ビザパン	さば かつお節 卵 ミルク 脱脂粉乳 ツナ缶 プロセスチーズ	大根 根深ねぎ 昆布 にらしめじ にんじん ピーマン ほうれん草 オレンジ たまねぎ	精白米 きび 米粒麦 三温糖 片栗粉 こんにゃく 油 強力粉 グラニュー糖 パター	しょうゆ みりん みそ ビザソース	
23	木	胚芽ご飯 タンドリーチキン たんかん 温野菜サラダ 麩と1片のすまし汁	麦茶 スイートポテト	鶏もも肉 ヨーグルト かつお節 卵 生クリーム	カリフラワー ブロッコリー かぼちゃ ねぎ えのき たまねぎ	精白米 きび 米粒麦 車ふ さつまいも 三温糖 パター	ケチャップ しょうゆ マヨネーズ	
24	金	パン 白身魚の黄金焼き ブルーン 白菜サラダ ホワイトシチュー	麦茶 パタンゴご飯	脱脂粉乳 卵 ホキ プロセスチーズ カニかまぼこ 鶏もも肉 しらす干し	コーン缶 パセリ 白菜 しそ きゅうり みかん缶 にんじん たまねぎ 昆布 べつたら漬	強力粉 グラニュー糖 パター 薄力粉 三温糖 じゃがいも 精白米 油 ごま ごま油	しょうゆ 酢 みりん	
25	土	豚生姜焼き丼 じゃべつサラダ とろろ昆布汁 パイン缶	カルシウム カップケーキ	豚かたロース かつお節 絹ごし豆腐 卵 生クリーム	たまねぎ しょうが レタス キャベツ コーン缶 にんじん セロリ 昆布 みつば パイン缶	精白米 油 片栗粉 三温糖 ホットケーキ グラニュー糖	しょうゆ みりん 酢	
27	月	タコライス ヒジキともやしのサラダ マカロニスープ りんご	ミルク きなこトースト	合挽き肉 プロセスチーズ ツナ缶 鶏もも肉 かつお節 ミルク きな粉	たまねぎ にんじん レタス トマト ひじき もやし きゅうり りんご	精白米 ごま 三温糖 ごま油 マカロニ 食パン パター	チリソース 酢 みりん しょうゆ	
28	火	カレーライス すまし汁 パイン缶 じゃべつと竹輪の和え物	りんごジュース ドーナツ	赤肉 焼き竹輪 かつお節 脱脂粉乳 きな粉	にんじん かぼちゃ たまねぎ りんご にんにく キャベツ きゅうり もやし しめじ ねぎ	きび 米粒麦 じゃがいも 薄力粉 油 パター 三温糖 ごま油 ごま 観世ふ 強力粉	カレールー 酢 みりん しょうゆ	
29	水	卒園・修了式	りんごジュース カルカン					
30	木	胚芽ご飯 豆腐ハンバーグ オレンジ 和え物 アーサと卵のスープ	ミルク ブルーン せんべい	鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 焼き竹輪 かつお節 ミルク	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり もやし あおさ えのき オレンジ	精白米 きび 米粒麦 ごま パン粉 三温糖 ごま油	しょうゆ 酢 みりん	
31	金	マーボー丼 コーンスープ りんご	ミルク 丸ぼうろ 小魚	沖縄豆腐 豚ひき肉 ベーコン かつお節 ミルク	根深ねぎ しいたけ にんじん ピーマン にんにく コーン缶 パセリ りんご	精白米 三温糖 ごま油 片栗粉	しょうゆ みそ みりん	

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。

※ 初めて食べる食材やアレルギーを起こすおそれがある食材がある場合は前もってご相談ください。

※ 朝ごはんはしっかり食べてから登園しましょう。

