



3

3月の献立



令和6年 光の子保育園

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(金)	ちらし寿司 鶏肉の照り焼き お花麩のすまし汁 フルーチェ	三色ゼリー	卵 のり 鶏肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 花麩 油 ゼリー フルーチェ	人参 れんこん 椎茸 絹さや にんにく 生姜 みつば 果物缶
2日(土)	五目チャーハン ナムル 牛肉スープ 杏仁フルーツ	保育乳 ドームケーキ	鶏肉 ちくわ 牛肉 保育乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま 杏仁豆腐 ドームケーキ	人参 玉ねぎ にんにく ピーマン もやし 小松菜 大根 パプリカ 椎茸 コーン えのき ねぎ 果物缶
4日(月)	玄米ご飯 ささみの梅煮 きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁 果物	保育乳 チーズ蒸しパン	ささみ 厚揚げ みそ わかめ クリームチーズ 卵 保育乳	米 玄米 砂糖 黒糖 ごま ごま油 小麦粉 油 ケーキミックス	梅干 生姜 ごぼう 人参 いんげん 長ネギ 果物缶
5日(火)	チキンライス コーンクリームスープ 魚フライ・タルタルソースかけ キャベツのゆかり和え 果物	ジュース 誕生日ケーキ	鶏肉 白身魚 卵 豆乳	米 バター 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ ケーキ	玉ねぎ パプリカ ピーマン 人参 もやし キャベツ コーン 果物
6日(水)	お弁当会	保育乳 さつまいもクッキー	保育乳	ホットケーキミックス 砂糖 さつまいも バター ごま	
7日(木)	玄米ご飯 チンジャオロース ぎょうざ なすのみそ汁 季節の果物	牛乳 もちもちドーナツ	豚肉 餃子 みそ 牛乳 豆腐 きな粉 保育乳	米 玄米 じゃが芋 片栗粉 砂糖 油 ゴマ油 ケーキミックス	ピーマン 人参 なす 大根 ねぎ 果物
8日(金)	ポークカレー ひじきと大豆サラダ 果物	保育乳 紅芋くずもち	豚肉 ひじき 大豆 卵 チーズ きな粉 保育乳	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 油 カレールー ごまドレッシング くず 粉 砂糖 紅芋パウダー	人参 玉ねぎ マッシュルーム なす グリーンピース パプリカ ブロッコリー 果物
9日(土)	焼きそば 青菜のみそマヨ和え アーサ汁 果物	保育乳 バームクーヘン	豚肉 青さのり みそ アサ 豆腐 豚ミンチ ひじき 保育乳	中華麺 油 マドレ 米 バームクーヘン	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン ほうれん草 えのき パプリカ 椎茸 ねぎ 果物
11日(月)	玄米ご飯 チキンのレモン和え 豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 果物	保育乳 南瓜小豆蒸しパン	鶏肉 豆腐 ツナ みそ 保育乳 卵	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 バター ケーキミックス 小豆	パセリ 人参 キャベツ なら モロヘイヤ 玉ねぎ 椎茸 南瓜 果物
12日(火)	クリームスパゲティ 果物 いんげんサラダ 大根と卵スープ	しらすと青菜の おにぎり	鶏肉 牛乳 ツナ 卵 しらす	スパゲティ 油 小麦粉 バター 砂糖 米 ごま	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 コーン いんげん キャベツ 大根 トマト 大根の葉 果物
13日(水)	わかめご飯 野菜のみそ汁 レバーフライ・甘だれ漬け 果物缶 南瓜の煮物 白菜の和え物	保育乳 お麩ラスク	わかめ 豚レバー 卵 ちくわ 油揚げ みそ きな粉 保育乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 里芋 おつゆ麩	にんにく 南瓜 白菜 人参 きゅうり チンゲン菜 れんこん 果物缶
14日(木)	麦ご飯 魚のマヨネーズ焼き 肉じゃが もずくスープ 果物	ぜんざい	白身魚 豚肉 もずく チーズ 金時豆	米 押麦 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 こんにやく 油 さつま芋 黒糖	玉ねぎ パプリカ ピーマン 椎茸 生姜 人参 いんげん えのき 貝割大根 果物
15日(金)	あわご飯 スパニッシュオムレツ 青菜のソテー クリームスープ きなこかけヨーグルト	保育乳 ブラウニー	卵 牛乳 ハム チーズ 枝豆 さつま揚げ 鶏肉 ヨーグルト 豆乳 きな粉 保育乳	米 もちきび バター 油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 ココア	トマト 小松菜 人参 えのき 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム 果物
16日(土)	卒園式				
18日(月)	麦ご飯 魚の揚げおろし煮 クープイリチー 青菜のみそ汁 果物	保育乳 くんべん	白身魚 昆布 豚肉 みそ 卵 豆乳 油揚げ 保育乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 こんにやく 小麦粉 バター ケーキミックス 黒糖 ごま	大根 貝割大根 生姜 人参 切干大根 小松菜 玉ねぎ 果物
19日(火)	あわご飯 牛肉のスタミナ炒め れんこんサラダ コンソメスープ 果物	保育乳 揚げパン	牛肉 ひじき きな粉 保育乳	米 もちきび ごま油 ごまドレッシング パン 砂糖 油	キャベツ 人参 ピーマン にんにく れんこん いんげん 白菜 玉ねぎ パプリカ えのき コーン 果物
20日(水)	春分の日(公休日)				
21日(木)	玄米ご飯 魚の西京焼き 南瓜のごままぶし キャベツ炒め けんちん汁 果物缶	保育乳 レーズンクッキー	白身魚 みそ ウィナー 豚肉 卵 保育乳	米 玄米 油 砂糖 ごま 里芋 小麦粉 バター ココア チョコチップ	長ねぎ 生姜 南瓜 キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 椎茸 大根の葉 果物缶 レーズン
22日(金)	野菜そば 青菜の白和え さつま芋ご煮 果物	中華ちまき風 おにぎり	豚肉 豆腐 ツナ 鶏肉 保育乳	沖縄そば 油 ごま さつま芋 砂糖 米 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ もやし ほうれん草 たけのこ 椎茸 果物
23日(土)	中華丼 コーンスープ ブロッコリーのしらす梅和え 果物	保育乳 たいやき	豚肉 しらす 糸かつお 保育乳	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 たいやき	白菜 人参 チンゲン菜 椎茸 きくらげ 生姜 ブロッコリー 梅干 コーン ほうれん草 果物
25日(月)	かつ丼 マカロニサラダ ゆし豆腐 フルーツゼリー	保育乳 バナナケーキ	豚肉 卵 ツナ ゆし豆腐 ヨーグルト 保育乳	米 押麦 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ ゼリー 小麦粉 バター	玉ねぎ みつば コーン 人参 きゅうり ねぎ 果物缶 果物
26日(火)	バターロール かぼちゃシチュー ブロッコリー胡麻和え 果物	枝豆と昆布のおにぎり	鶏肉 牛乳 ひじき	米 バターロールパン バター	南瓜 人参 ブロッコリー コーン 玉ねぎ パプリカ 果物
27日(水)	玄米ご飯 れんこん入り鶏つくね 牛肉とごぼうの炒め煮 オクラのみそ汁 果物	保育乳 ココア蒸しパン	鶏ミンチ 豆腐 保育乳 卵 牛肉 油揚げ みそ 豆乳	米 玄米 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま こんにやく ごま油 小麦粉 ココア 油	玉ねぎ 生姜 れんこん 人参 ごぼう オクラ しめじ 果物
28日(木)	五目うどん かきあげ 青菜とコーンの和え物 果物	油みそおにぎり	鶏肉 なたと もずく 卵 フィッシュソーセージ のり 保育乳 油みそ	うどん 小麦粉 油 ごま 米	人参 生姜 白菜 椎茸 長ネギ 南瓜 玉ねぎ ほうれん草 コーン 果物
29日(金)	タコライス フライドポテト かぶのスープ 果物	保育乳 コーンフレーク クッキー	合挽ミンチ チーズ 卵 保育乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 じゃが芋 油 片栗粉 小麦粉 バター コーンフレーク	玉ねぎ 人参 レタス トマト にんにく チンゲン菜 かぶ 果物 レーズン
30日(土)	お弁当	保育乳 レモンケーキ	保育乳	レモンケーキ	

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。

※玄米ご飯の日は未満児から2歳児クラスは白米です。

