



# 3月献立表



社会福祉法人 みつき福祉会  
みつき古志原保育園

	献立名	材料名	おやつ
1 (土)	わかめごはん 和え物 豚汁 バナナ	米・炊き込みわかめ 切干大根・きゅうり・すりごま・醤油 豚肉・大根・人参・さつまいも・ねぎ・味噌 バナナ	ぱりんこ おやつ
3 (月)	炊き込み寿司 鶏のからあげ 菜の花の和え物 すまし汁 いちご	米・昆布・酢・砂糖・塩・鮭フレーク・れんこん・しいたけ・さやえんどう・醤油・みりん 鶏肉・おろし生姜・おろしにんにく・みりん・酒・醤油・片栗粉・揚げ油 菜の花・人参・コーン・もやし・醤油・砂糖・かつお節 玉葱・人参・カットわかめ・薄口・塩 いちご 	ひなあられ 三色クッキー  (米粉・片栗粉・砂糖・無塩バター 抹茶・食紅)
4 (火)	ごはん 豆腐チャンプルー 春雨の酢の物 スープ オレンジ	米 豚肉・豆腐・玉葱・人参・たけのこ・にら・鶏がらスープの素・酒・醤油・ごま油 春雨・キャベツ・きゅうり・ツナ・酢・砂糖・薄口・ごま油 大根・玉葱・チンゲン菜・鶏がらスープの素 オレンジ	じゃが芋チップ 焼きそば (焼きそば麺・豚肉・キャベツ・もやし ごま油・塩・薄口・鶏がらスープの素)
5 (水)	ごはん 鮭のごま照り焼き 切干大根の煮物 味噌汁 りんご	米 鮭・ごま・酒・砂糖・みりん・醤油 切干大根・人参・油揚げ・みりん・砂糖・醤油・薄口 かぼちゃ・えのき・玉葱・味噌 りんご 	リッツ  はらぺこあおむしのパンケーキ (ホットケーキミックス・ほうれん草 豆乳・砂糖・油)
6 (木)	ごはん 鶏のねぎ塩焼き 和え物 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・酒・砂糖・塩・白ねぎ・ごま油・レモン果汁・砂糖 ほうれん草・人参・白菜・塩昆布 さつまいも・大根・もやし・ねぎ・味噌 バナナ	薄焼きせんべい フレンチトースト (食パン・砂糖・豆乳・バター)
7 (金)	 <b>お弁当の日</b>  ※お弁当には必ず火を通したものをに入れていただきますようお願いします		スティックビスケット くるくるパイ (パイシート・グラニュー糖・ココア)
8 (土)	そばろ丼 味噌汁 バナナ	米・鶏挽肉・おろし生姜・コーン・ほうれん草・玉葱・人参・酒・醤油・砂糖・油 豆腐・玉葱・人参・味噌 バナナ	ぱりんこ おやつ
10 (月)	キャベツの肉味噌丼 和え物 すまし汁 りんご	米・豚挽肉・油・キャベツ・人参・玉葱・たけのこ・味噌・醤油・砂糖・酒・みりん 大根・きゅうり・かつお節・醤油 しめじ・人参・豆腐・カットわかめ・塩・薄口 りんご 	じゃが芋チップ キャロット蒸しパン (ホットケーキミックス・砂糖・油 人参・豆乳・抹茶)
11 (火)	ごはん カレイの昆布あんかけ もやしの和え物 味噌汁 バナナ	米 カレイ・片栗粉・揚げ油・ねぎ・塩昆布・みりん・酒・薄口 もやし・人参・切干大根・ごま油・酢・砂糖・薄口 さつまいも・玉葱・油揚げ・味噌 バナナ	ビスケット きなこ団子 (白玉粉・絹ごし豆腐・きな粉・砂糖・塩)
12 (水)	ハヤシライス サラダ オレンジ	米・豚肉・玉葱・人参・しめじ・コーン・ハヤシルウ・油 大根・きゅうり・ツナ・酢・砂糖・薄口・油 オレンジ	スティックビスケット お楽しみクッキー (小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 無塩バター・豆乳生クリーム)
13 (木)	ごはん 豆腐のふわふわつくね 和え物 味噌汁 バナナ	米 鶏挽肉・豆腐・玉葱・大葉・片栗粉・酒・醤油・鶏がらスープの素・砂糖・ごま油 小松菜・もやし・人参・醤油 白菜・油揚げ・しめじ・味噌 バナナ	薄焼きせんべい マカロニきなこ (マカロニ・きな粉・砂糖・塩)
14 (金)	味噌ラーメン チョレギ風サラダ いよかん	中華麺・豚挽肉・玉葱・人参・椎茸・もやし・白ねぎ・鶏がらスープの素 ごま油・味噌・こしょう・おろしにんにく・おろし生姜・酒・醤油 キャベツ・ちくわ・人参・もみり・醤油・ごま・ごま油 いよかん	リッツ 焼きおにぎり (米・醤油・みりん・かつお節・ごま油)
15 (土)	ピラフ スープ オレンジ	米・鶏肉・玉葱・人参・コーン・油・鶏がらスープの素・塩 玉葱・もやし・しめじ・じゃが芋・鶏がらスープの素 オレンジ	ぱりんこ おやつ

	献立名	材料名	おやつ
17 (月)	ごはん 中華風チキン ナムル スープ りんご	米 鶏肉・生姜・にんにく・ごま・みりん・酒・醤油・ごま油 もやし・人参・きゅうり・醤油・ごま油 カットわかめ・玉葱・人参・白ねぎ・鶏がらスープの素	スティックビスケット 野菜ドーナツ (ホットケーキミックス・白玉粉・砂糖 絹ごし豆腐・人参・揚げ油・粉糖)
18 (火)	ごはん レバーのカレー揚げ 和え物 味噌汁 オレンジ	米 鶏レバー・片栗粉・揚げ油・カレー粉・ウスターソース・酒 もやし・キャベツ・人参・すりごま・醤油 しめじ・大根・油揚げ・味噌	薄焼きせんべい ボーロ (小麦粉・砂糖・無塩バター・油・紅茶)
19 (水)	ごはん 鯖の味噌煮 納豆和え すまし汁 バナナ	米 さば・生姜・酒・みりん・砂糖・味噌・醤油 納豆・ほうれん草・もやし・人参・もみのり・醤油 豆腐・人参・玉葱・えのき・ねぎ・塩・薄口	リッツ じゃがまるくん (じゃが芋・片栗粉・マヨネーズ コーン・青のり)
20 (木)			
21 (金)	ごはん 厚揚げのミートソース煮 サラダ スープ オレンジ	米 厚揚げ・鶏肉・玉葱・人参・コーン・ケチャップ・砂糖・塩・油 キャベツ・きゅうり・ツナ・すりごま・酢・砂糖・薄口・油 じゃが芋・玉葱・人参・鶏がらスープの素	ビスケット リッツサンド (リッツ・いちごジャム)
22 (土)	照り焼き野菜丼 味噌汁 バナナ	米・鶏肉・醤油・酒・みりん・片栗粉・もやし・キャベツ・玉葱・人参・塩・油 大根・玉葱・人参・ねぎ・味噌 バナナ	ぱりんこ おやつ
24 (月)	ごはん 鶏のりんごソースがけ おかか和え 味噌汁 いよかん	米 鶏肉・片栗粉・油・りんご・玉葱・醤油・酢・砂糖 れんこん・きゅうり・ちくわ・かつお節・醤油 里芋・人参・白菜・味噌	薄焼きせんべい もちもちきな粉パン (白玉粉・米粉・きな粉・砂糖・油・豆乳)
25 (火)	ごはん 回鍋肉 きゅうりの中華漬け スープ バナナ	米 豚肉・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・砂糖・酒・醤油・味噌・ごま油・片栗粉 きゅうり・醤油・ごま・かつお節・ごま油 豆腐・えのき・玉葱・にら・鶏がらスープの素	ビスケット スイートポテト (さつま芋・豆乳生クリーム・砂糖)
26 (水)	ごはん 豆腐ハンバーグ 昆布和え 味噌汁 オレンジ	米 豆腐・豚挽肉・玉葱・人参・ひじき・米粉パン粉・豆乳・ケチャップ・砂糖 白菜・もやし・塩昆布 さつま芋・えのき・玉葱・ねぎ・味噌	じゃが芋チップ みたらし蒸しパン (ホットケーキミックス・砂糖・油 豆乳・醤油・砂糖)
27 (木)	豆乳丸パン 鮭のムニエル 花野菜のサラダ スープ りんご	豆乳丸パン 鮭・塩・米粉・パセリ粉・油 ブロッコリー・人参・コーン・酢・砂糖・薄口・油 じゃが芋・玉葱・人参・キャベツ・鶏がらスープの素	スティックビスケット 中華風おにぎり (米・鶏挽肉・ごま油・人参・コーン ねぎ・塩・醤油・鶏がらスープの素)
28 (金)	ごはん 筑前煮 春キャベツのごま和え 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・里芋・人参・れんこん・ごぼう・しいたけ・砂糖・酒・醤油・みりん・油 キャベツ・人参・醤油・すりごま 豆腐・えのき・玉葱・ねぎ・味噌	リッツ じゃがたこ揚げ風 (じゃが芋・片栗粉・青のり・塩 油・中濃ソース)
29 (土)	ドライカレー スープ オレンジ	米・豚挽肉・にんにく・玉葱・人参・しめじ・ピーマン・油・カレールウ 人参・えのき・じゃが芋・鶏がらスープの素 オレンジ	ぱりんこ おやつ
31 (月)	 ※お弁当には必ず火を通したものをに入れていただきますようお願いします		
31 (月)			薄焼きせんべい

- ★ マヨネーズ、ちくわ、パイシートについては卵不使用のものを使用しています。
- ★ 生中華麺、焼きそば麺、ホットケーキミックス、食パン、豆乳丸パン、カレールウ、ハヤシルウ、ビスケット類については卵・乳不使用のものを使用しています。
- ★ 午前おやつ・午後おやつに牛乳を飲みます。

天候等の理由により、一部献立が変わる場合がありますので、あらかじめご了承ください。