



3月の献立



2021年 つくし保育園

曜	日			昼 食	昼食の材料名	おやつ	おやつ材料名
月	1	15	29	ごはん 魚の塩焼き ひき肉と豆腐の蒸し物 みそ汁	米 魚 塩 豆腐 豚ミンチ ひじき 土生姜 青ねぎ 卵 砂糖 醤油 だし鰹 片栗粉 玉ねぎ 南瓜 キャベツ 人参 青菜 だし鰹 煮干し 味噌	ごま蒸しパン いりこ	米粉 砂糖 豆乳 サラダ油 ごま 甘納豆 B.P B.S 煮干し
火	2	16	ごはん 千切野菜の炒め物 酢の物 みそ汁	米 牛肉 千切大根 人参 玉ねぎ ビーマン しめじ 醤油 砂糖 片栗粉 油 わかめ じゃこ 人参 もやし きゅうり 酢 砂糖 醤油 大根 油揚げ 白菜 舞茸 青ねぎ だし鰹 煮干し 味噌	焼きさつま芋の メープルシロップかけ	さつま芋 油 塩 メープルシロップ	
水	3	17	鮭寿司 白和え すまし汁	米 鮭 黒ごま 酢 砂糖 塩 三度豆 豆腐 菜の花 人参 ひじき ごま 練りごま 砂糖 醤油 わかめ えのき 玉ねぎ 白菜 山芋 三つ葉 煮干し 出し昆布 だし鰹 醤油	3日 ゼリー ひなあられ いりこ 17日 ゼリー おかき いりこ	100果汁ジュース 砂糖 寒天 フルーツ缶詰 ひなあられ 煮干し 100果汁ジュース 砂糖 寒天 フルーツ缶詰 おかき 煮干し	
木	4	18	ごはん 筑前煮 和風サラダ みそ汁	米 鶏肉 れんこん 人参 ごぼう 里芋 こんにゃく 三度豆 醤油 砂糖 キャベツ きゅうり 人参 わかめ ツナ缶 酢 砂糖 醤油 ごま油 玉ねぎ 大根 しめじ 南瓜 青菜 だし鰹 煮干し 味噌	おにぎり えび豆	米 塩 手作りゆかり 焼きのり 大豆缶 干しエビ 砂糖 醤油	
金	5	19	ごはん 魚の甘酢揚げ ごま和え みそ汁	米 魚 片栗粉 砂糖 醤油 酢 揚げ油 ブロッコリー 人参 小松菜 もやし 砂糖 醤油 ごま さつま芋 豆腐 玉ねぎ 人参 油揚げ 青ねぎ だし鰹 煮干し 味噌	ヨーグルト ケーキ ブルー	小麦粉 卵 ヨーグルト 油 牛乳 砂糖 レモン B.P ブルー	
土	6		ごはん ポークピーンズ みそ汁	米 豚肉 大豆 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ケチャップ 塩 砂糖 ソース 油 南瓜 油揚げ キャベツ わかめ 青菜 煮干し だし鰹 味噌	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ ぜんべい 煮干し	
月	8	22	ごはん 豚肉と南瓜の味噌炒め 煮びたし すまし汁	米 豚肉 南瓜 玉ねぎ 人参 しめじ 三度豆 砂糖 醤油 味噌 ごま 油 チンゲン菜 わかめ 玉ねぎ 人参 えのき だし鰹 砂糖 醤油 山芋 ごぼう こんにゃく 大根 ブロッコリー 出し昆布 煮干し だし鰹 醤油	ういろ いりこ	上新粉 さつま芋 豆腐 黒砂糖 甘納豆 煮干し	
火	9	23	ごはん 魚のごま煮 千切と高野豆腐の煮物 みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 ごま 土生姜 千切大根 高野豆腐 油揚げ 人参 しめじ 三度豆 砂糖 醤油 だし鰹 南瓜 人参 白菜 玉ねぎ ニラ だし鰹 煮干し 味噌	小豆入りおはぎ おやつこんぶ	もち米 米 小豆 砂糖 きな粉 こんぶ	
水	10	24	幼児 カレーライス 小魚サラダ 乳児 ごはん トマトシチュー 小魚サラダ	米 牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 大豆 カレールウ ソース ケチャップ 牛乳 油 キャベツ 人参 わかめ きゅうり コーン じゃこ 酢 砂糖 醤油 ごま油 米・牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 トマト缶 塩 砂糖 醤油 ケチャップ ソース 油 キャベツ 人参 わかめ きゅうり コーン じゃこ 酢 砂糖 醤油 ごま油	ごまプリン せんべい いりこ	豆乳 砂糖 寒天 ねりごま 黒砂糖 きなこ せんべい 煮干し	
木	11	25	ごはん 人参フライ 鶏のから揚げ ひじきの甘酢ナムル みそ汁	米 人参 油 塩 鶏肉 片栗粉 醤油 卵 揚げ油 ひじき 人参 もやし ブロッコリー 砂糖 醤油 ごま油 酢 黒ごま 大根 玉ねぎ 山芋 舞茸 豆腐 青菜 だし鰹 煮干し 味噌	11日 ホットケーキ 25日 ジャムとチーズの サンドウィッチ	ホットケーキミックス 牛乳 砂糖 苺 みかん缶 生クリーム 卵 食パン ジャム チーズ	
金	12	26	ごはん 魚の香味ソースかけ ごぼうサラダ スープ	米 魚 片栗粉 醤油 砂糖 酢 ごま油 土生姜 青ねぎ ごぼう 人参 ブロッコリー アスパラ 酢 砂糖 醤油 マヨネーズ ごま キャベツ 人参 玉ねぎ セロリ 煮干し だし鰹 塩 油	焼き南瓜と さつま芋の 大学芋風	南瓜 さつま芋 砂糖 醤油 黒ごま 油	
土	卒園式	27	ごはん じゃが芋とツナの炒め物 みそ汁	米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 三度豆 醤油 砂糖 豆腐 わかめ しめじ 大根 青菜 だし鰹 煮干し 味噌	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ ぜんべい 煮干し	

※ みりんを使用している献立がありますが、すみれ、ゆりクラスは使用しません。
 ※ すみれ、ゆりクラスは卵不使用マヨネーズを使います。