



3月の献立



2022年

つくし保育園

曜	日		昼食	昼食の材料名	おやつ	おやつの材料名
月	14	28	ごはん・人参フライ 魚の香味ソースかけ おかか和え みそ汁	米・人参 油 魚 片栗粉 青ネギ 生姜 ごま油 醤油 酢 砂糖 小松菜 人参 ブロッコリー 醤油 花かつお 油揚げ 玉ねぎ ごぼう こんにゃく 青ネギ 煮干し 出し鰹 味噌	おにぎり こんぶ	米 干しえび 青のり 塩 焼き海苔 こんぶ
火	1	15	29 ごはん 豆腐ハンバーグ 和風サラダ みそ汁	米 豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 塩 片栗粉 醤油 砂糖 キャベツ きゅうり 人参 もやし わかめ シーチキン ごま油 醤油 酢 砂糖 南瓜 玉ねぎ しめじ 人参 青ネギ 煮干し 出し鰹 味噌	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
水	2	16	ごはん 牛肉のしぐれ煮 千切り大根のごま酢和え みそ汁	米 牛肉 糸こんにゃく 人参 ごぼう 三度豆 醤油 砂糖 油 千切り大根 人参 油揚げ ブロッコリー 砂糖 醤油 酢 練りごま ごま ごま油 もやし 玉ねぎ えのき わかめ 青菜 煮干し 出し鰹 味噌	焼きポテト	じゃが芋 人参 塩 油
木	3	17	鮭寿司 白雪ひじき すまし汁	米 鮭 黒ごま 酢 砂糖 塩 三つ葉 豆腐 ひじき 玉ねぎ 人参 アスパラ 醤油 砂糖 油 白菜 山芋 舞茸 人参 ニラ 出し昆布 出し鰹 醤油	3日 ゼリー ひなあられ いりこ 17日 ゼリー せんべい いりこ	100果汁ジュース 砂糖 寒天 みかん缶 ひなあられ・煮干し 100果汁ジュース 砂糖 寒天 みかん缶 せんべい・煮干し
金	4	18	ごはん 魚のつけ焼き 南瓜と大豆の煮物 みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 みりん 南瓜 大豆 こんにゃく 油揚げ 人参 醤油 砂糖 キャベツ 人参 玉ねぎ もやし 青菜 煮干し 出し鰹 味噌	ヨーグルトケーキ	小麦粉 砂糖 ヨーグルト 牛乳 卵 サラダ油 レモン B・P
土	5	卒園式	ごはん 鶏肉とじゃが芋の煮物 みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ 醤油 砂糖 豆腐 人参 白菜 わかめ 煮干し 出し鰹 味噌	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
月	7		ごはん 魚のチャンチャン焼き ひじきの酢の物 すまし汁	米 魚 キャベツ 人参 ビーマン 砂糖 味噌 醤油 ごま ひじき 人参 もやし きゅうり 醤油 酢 砂糖 ごま油 油揚げ 舞茸 玉ねぎ こんにゃく 菜花 出し昆布 出し鰹 醤油	小豆入りおはぎ こんぶ	米 もち米 小豆 砂糖 塩 きな粉 こんぶ
火	8	22	幼児 カレーライス 春キャベツとじゃこサラダ 乳児 ごはん・トマトシチュー 春キャベツとじゃこサラダ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 南瓜 カレールー 牛乳 ソース ケチャップ 油 キャベツ 人参 アスパラ コーン じゃこ 油 砂糖 酢 米 牛肉 玉ねぎ 人参 南瓜 トマト缶 トマトジュース ケチャップ 醤油 砂糖 ソース 油 キャベツ 人参 アスパラ コーン じゃこ 油 砂糖 酢	フルーツ 蒸しジャガ いりこ	フルーツ じゃが芋 塩 煮干し
水	9	23	ごはん 魚の塩焼き 高野豆腐のそぼろあんかけ みそ汁	米 魚 塩 高野豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 三度豆 砂糖 醤油 油 片栗粉 わかめ 人参 えのき 白菜 青菜 煮干し 出し鰹 味噌	蒸しパン ブルー	米粉 砂糖 豆乳 サラダ油 B・P B・S ブルー
木	10	24	ごはん 豚カツ ポテトサラダ 野菜スープ	米 豚肉 小麦粉 塩 卵 パン粉 揚げ油 ケチャップ ソース じゃが芋 きゅうり 人参 コーン 大豆 塩 マヨネーズ 豆腐 キャベツ セロリ 玉ねぎ 人参 出し鰹 塩 油	ごまぶりん せんべい	豆乳 砂糖 寒天 練りごま きな粉 黒砂糖 せんべい
金	11	25	ごはん 煮魚 煮びたし みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 土生姜 玉ねぎ 人参 ふき もやし えのき わかめ 煮干し 出し鰹 醤油 大根 厚揚げ ごぼう こんにゃく 小松菜 煮干し 出し鰹 味噌	サンドウィッチ	食パン チーズ ジャム
土	12	26	ごはん ケチャップ炒め みそ汁	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 塩 ケチャップ 油 豆腐 人参 玉ねぎ わかめ 煮干し 出し鰹 味噌	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し

※ みりんを使用している献立がありますが、乳児クラスは使用していません。

※ 乳児クラスはマヨネーズの代わりに、酢・砂糖・油・醤油・塩を使います。