



# 3月の献立



2023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	13	27 ごはん 魚の竜田揚げ 酢の物 みそ汁	米 魚 醤油 片栗粉 揚げ油 わかめ きゅうり 人参 もやし 春雨 砂糖 酢 南瓜 玉ねぎ キャベツ 舞茸 青菜 煮干し 出し鰹 味噌	ごまときな粉の 米粉クッキー	米粉 片栗粉 ごま きな粉 メープルシロップ 油 さつまいも 豆乳
火	14	28 ごはん 豚肉と野菜の山芋焼き 煮びたし みそ汁	米 豚肉 人参 ごぼう 山芋 醤油 塩 片栗粉 玉ねぎ 人参 ふき もやし わかめ えのき 出し鰹 砂糖 醤油 じゃが芋 豆腐 玉ねぎ こんにゃく 青ねぎ 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	1	15 29 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 炒め油 片栗粉 さつまいも 人参 玉ねぎ しめじ 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	おにぎり こんぶ	米 コーン 黒ごま 塩 焼きのり こんぶ
木	2	16 ごはん 肉大根 ブロッコリーとじゃこの和え物 みそ汁	米 牛肉 糸こんにゃく 大根 人参 玉ねぎ 三度豆 砂糖 醤油 炒め油 ブロッコリー 人参 もやし じゃこ 醤油 じゃが芋 キャベツ 玉ねぎ 油揚げ ニラ 煮干し 出し鰹 味噌	アップルケーキ	小麦粉 りんご 干しブドウ サラダ油 卵 砂糖 シナモン B・p B・s
金	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 三度豆 醤油 砂糖 炒め油 山芋 人参 ごぼう 舞茸 青ねぎ 出し昆布 出し鰹 醤油	3日 ゼリー せんべい 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 フルーツ缶詰 せんべい 煮干し 100果汁ジュース 砂糖 寒天 フルーツ缶詰 せんべい 煮干し
土	4	卒園式 ごはん 鶏肉とじゃがいもの煮物 みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ しめじ 砂糖 醤油 炒め油 豆腐 わかめ 人参 玉ねぎ 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	6	20 ごはん 煮魚 ごま和え みそ汁	米 魚 土生姜 醤油 砂糖 キャベツ 人参 ブロッコリー 醤油 砂糖 ごま さつまいも 人参 こんにゃく 油揚げ ニラ 煮干し 出し鰹 味噌	かぼちゃスープ ピザパン	南瓜 玉ねぎ ベーコン 牛乳 出し鰹 塩 食パン ビーマン 玉ねぎ チーズ ケチャップ 塩
火	7	ごはん・人参フライ 鶏肉のから揚げ 白菜とりんごのサラダ みそ汁	米・人参 油 鶏肉 山芋 醤油 米粉 片栗粉 揚げ油 白菜 きゅうり りんご 干しぶどう 酢 砂糖 ごま油 塩 豆腐 わかめ 玉ねぎ ごぼう 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	蒸しパン ブルーベリー	米粉 砂糖 豆乳 人参 油 B・p B・s ブルーベリー
水	8	22 ごはん 魚のつけ焼き 豚肉と南瓜の味噌煮 すまし汁	米 魚 砂糖 醤油 みりん 豚肉 南瓜 玉ねぎ 人参 しめじ 三度豆 味噌 醤油 砂糖 ごま 大根 厚揚げ 人参 舞茸 三つ葉 出し昆布 出し鰹 醤油	さつまいもの メープルシロップかけ	さつまいも メープルシロップ 油
木	9	23 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 豚ミンチ 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 南瓜 純カレー粉 塩 豆乳 ソース ケチャップ 炒め油 キャベツ 人参 わかめ じゃこ きゅうり コーン 酢 砂糖 醤油 ごま油 米 牛肉 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 南瓜 トマト缶 トマトジュース ケチャップ 片栗粉 醤油 ソース 炒め油 キャベツ 人参 わかめ じゃこ きゅうり コーン 酢 砂糖 醤油 ごま油	フルーツポンチ せんべい いりこ	バナナ みかん缶 りんご キウイフルーツ 寒天 砂糖 せんべい 煮干し
金	10	24 ごはん 魚の香味ソースかけ おかか和え みそ汁	米 魚 片栗粉 青ねぎ 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 厚揚げ 山芋 人参 もやし ごぼう 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	小豆入りおはぎ こんぶ	米 もち米 小豆 砂糖 きな粉 塩 こんぶ
土	11	25 ごはん 野菜炒め みそ汁	米 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ニラ 塩 炒め油 じゃが芋 わかめ 人参 玉ねぎ 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

※ すみれ・ゆりクラスは、みりんを使いません

ばたもちは、牡丹の季節、春のお彼岸に食べるもの事で、あずきの粒をその季節に咲く牡丹に見立てたものなのです。一方、おはぎは、萩の季節、秋のお彼岸に食べるもの事で、あずきの粒をその季節に咲く萩に見立てたものなのです。