



# 3月の献立



2024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	11	25 ごはん 魚の竜田揚げ 煮びたし みそ汁	米 魚 醤油 片栗粉 揚げ油 玉ねぎ 人参 ふき もやし わかめ えのき 出し鰹 砂糖 醤油 さつま芋 豆腐 人参 舞茸 青菜 煮干し 出し鰹 味噌	米粉のかぼちヤクッキー	米粉 B・P 南瓜 豆乳 砂糖 油 シナモン レーズン
火	12	26 幼児 カレーライス フレンチサラダ 乳 ごはん・トマトシチュー 幼児 フレンチサラダ	米 豚ミンチ 牛肉 玉ねぎ 人参 ジャが芋 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 きゅうり 春雨 人参 干しぶどう 酢 砂糖 サラダ油 塩 米 牛肉 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ジャが芋 南瓜 トマト缶 トマトジュース ケチャップ 片栗粉 醤油 砂糖 ソース 炒め油 キャベツ きゅうり 春雨 人参 干しぶどう 酢 砂糖 サラダ油 塩	フルーツゼリー せんべい いりこ	100果汁ジュース 砂糖 寒天 みかん缶 せんべい 煮干し
水	13	27 ごはん 魚の塩焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁	米 魚 塩 高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ 三度豆 煮干し 出し鰹 醤油 砂糖 大根 ごぼう 人参 玉ねぎ ブロッコリー 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	14	28 ごはん 豆腐ハンバーグ 酢の物 みそ汁	米 豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 塩 片栗粉 醤油 砂糖 炒め油 わかめ きゅうり 人参 もやし 春雨 砂糖 酢 南瓜 玉ねぎ 人参 こんにゃく 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	14日 ホットケーキ 28日 アップルケーキ	ホットケーキミックス 卵 牛乳 砂糖 油 メープルシロップ フルーツ 豆乳クリーム 小麦粉 りんご 干しブドウ 卵 サラダ油 砂糖 シナモン B・p B・s
金	1	15 鮭寿司 千切大根のごま酢和え すまし汁	米 鮭 酢 砂糖 塩 三つ葉 切干大根 豚肉 人参 きゅうり 醤油 砂糖 酢 ごま 練りごま 山芋 人参 ごぼう 油揚げ ブロッコリー 出し昆布 出し鰹 醤油	スイートポテト	さつま芋 豆乳 砂糖 メープルシロップ
土	2	卒園式 ごはん 豚肉の生姜焼き みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ 土生姜 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	4	18 ごはん 魚の香味ソースかけ おかか和え 野菜スープ	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 豆腐 セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ 煮干し 出し鰹 塩	サンドウィッチ	食パン チーズ ジャム
火	5	19 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 南瓜 わかめ 人参 ごぼう 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	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 梅ジュース 寒天 砂糖 せんべい いりこ
水	6	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 三度豆 もやし 醤油 砂糖 ごま 大根 人参 こんにゃく 玉ねぎ ブロッコリー 煮干し 出し鰹 味噌	米粉のゆずジャムケーキ	米粉 砂糖 ゆずジャム 豆乳 サラダ油 B・P
木	7	21 ごはん 肉じゃが ひじきの甘酢ナムル みそ汁	米 牛肉 ジャが芋 人参 玉ねぎ 青ねぎ 砂糖 醤油 炒め油 ひじき もやし 人参 きゅうり 酢 砂糖 塩 ごま油 厚揚げ キャベツ 玉ねぎ 舞茸 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
金	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 山芋 ごぼう 油揚げ えのき わかめ 三つ葉 出し昆布 出し鰹 醤油	焼きポテト	じゃが芋 人参 塩 油
土	9	23 ごはん 野菜炒め みそ汁	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ニラ 塩 炒め油 じゃが芋 豆腐 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

ぼたもちは、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。