

令和3年 3月献立表

		3歳未満児		全 員 共 通								
日	曜	はし スプーン	午前のおやつ	主食	主菜献立名	主菜材料名	副菜献立名	副菜材料名	おやつ	おやつ材料名		
1	月		オレンジ 麦茶		ちりめん入り卵焼き	卵 ちりめん ベーコン 玉葱 人参 干し椎茸 小松菜 油 砂糖 醤油 スキムミルク	めかぶ納豆	納豆 めかぶ 人参 砂糖 醤油 かつお節 ごま	リンゴ	☆野菜スティック 牛乳	胡瓜 人参 大根 味噌 マヨネーズ	
2	火		バナナ 牛乳		クリームシチュー	鶏肉 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 ブロッコリー バター シチュールー スキムミルク	わかめソテー	わかめ 玉葱 人参 ツナ缶 葱 ごま油 砂糖 醤油	キウイ	シュガーラスク 牛乳	食パン バター グラニュー糖	
3	水		ヨーグルト 麦茶		☆ささみの磯辺フライ	ささみ 塩こしょう 小麦粉 パン粉 青のり 油 ケチャップ マヨネーズ	菜の花とほうれん草のごま和え すまし汁	菜の花 ほうれん草 人参 砂糖 醤油 ごま 豆腐 玉葱 葱 麩 醤油 みりん かつお節 昆布	いちご	彩りマフィン・ひなあられ カルピス	ホットケーキミックス 卵 バター 砂糖 スキムミルク 豆乳生クリーム 食紅 抹茶 アラザン	
4	木		ちりめん 牛乳		麻婆豆腐	豚ミンチ 豆腐 生姜 ニンニク 玉葱 人参 筍 干し椎茸 葱 ごま油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク 片栗粉	ひじきサラダ	ひじき 胡瓜 人参 コーン缶 ハム マヨネーズ 醤油 スキムミルク	バナナ	田舎おにぎり 麦茶	米 大根葉 油揚げ 油 砂糖 醤油 みりん ごま	
5	金		キウイ 麦茶		鯛の照り焼き	鯛 生姜 砂糖 醤油 みりん 酒	☆根菜きんぴら	ごぼう れんこん 人参 糸こんにゃく ピーマン ごま油 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま	ミニトマト	きなこクッキー 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー きなこ 卵 バター 砂糖 スキムミルク	
6	土		リンゴ 牛乳		五目うどん	鶏肉 玉葱 人参 しめじ わかめ 葱 うどん麺 鶏がらスープの素 砂糖 醤油 煮干だし	野菜のゆかり和え	胡瓜 人参 キャベツ ゆかり 醤油	オレンジ	菓子 牛乳	菓子	
8	月		バナナ 麦茶		ツナオムレツ	卵 ツナ缶 玉葱 人参 切干大根 ピーマン 油 塩こしょう スキムミルク ケチャップ	レバー煮	鶏レバー 生姜 人参 糸こんにゃく ニラ ごま油 砂糖 醤油	キウイ	ココア蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス ココア 牛乳 スキムミルク	
9	火		オレンジ 牛乳		大豆カレー	牛肉 大豆 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 ほうれん草 油 カレールー スキムミルク	ブロッコリーのじゃこ和え	ブロッコリー ちりめん 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 かつお節	リンゴ	五平もち 麦茶	米 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク ごま 油	
10	水		ヨーグルト 麦茶		豚肉の生姜焼き	豚肉 生姜 玉葱 人参 もやし キャベツ ピーマン 油 砂糖 醤油 みりん 酒	マカロニサラダ	マカロニ 胡瓜 人参 コーン缶 ハム マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう	バナナ	南瓜ホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス 南瓜 豆乳 スキムミルク バター	
11	木		リンゴ 牛乳		高野豆腐のそぼろ煮	鶏ミンチ 高野豆腐 玉葱 人参 しめじ 青梗菜 砂糖 醤油 みりん 煮干だし	さつま芋のごまバター	さつま芋 バター 砂糖 醤油 ごま	オレンジ	きなこサンド 牛乳	食パン きなこ 砂糖 スキムミルク	
12	金	☆お別れ散歩☆ お弁当持参(各クラスよりお知らせがあります)										
13	土		バナナ 麦茶		シーフードスパゲティ	豚肉 えび いか 玉葱 人参 キャベツ 油 スパゲティ麺 鶏がらスープの素 醤油	きのこスープ	えのき しめじ 生椎茸 玉葱 人参 葱 醤油 みりん 煮干だし	チーズ	菓子 牛乳	菓子	
15	月		キウイ 牛乳		カルシウム・鉄分 たっぷり親子丼	鶏肉 卵 ひじき 玉葱 人参 干し椎茸 小松菜 スキムミルク 砂糖 醤油 みりん 酒	ちくわの酢の物	ちくわ わかめ 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 ごま	リンゴ	☆いりこ大豆 牛乳	いりこ 大豆 砂糖 醤油 ごま	
16	火		チーズ 麦茶		豚肉のチャブチェ	豚肉 春雨 玉葱 人参 筍 干し椎茸 もやし ニラ ごま油 砂糖 醤油 塩こしょう	☆切干大根ナムル	切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油	バナナ	黒ごまマフィン 牛乳	ホットケーキミックス 卵 豆腐 バター 砂糖 スキムミルク 黒ごま	
17	水		オレンジ 牛乳		魚のお好み焼き	鯛ミンチ エソミンチ 生姜 玉葱 人参 葱 卵 小麦粉 スキムミルク 塩こしょう ソース かつお節 青のり	カラフルソテー	ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 人参 厚揚げ ちりめん ごま油 砂糖 醤油	キウイ	五目おにぎり 麦茶	米 鶏ミンチ 人参 干し椎茸 油揚げ いんげん 砂糖 醤油	
18	木		ヨーグルト 麦茶		春野菜の豚汁	豚肉 玉葱 人参 生椎茸 じゃが芋 キャベツ 油揚げ かまぼこ 菜の花 味噌 煮干だし	海苔チーズ納豆	納豆 刻み海苔 粉チーズ 人参 小松菜 砂糖 醤油	リンゴ	きなこ蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス きなこ 小豆缶 牛乳 スキムミルク	
19	金		バナナ 牛乳		☆卒園・進級記念給食☆ (ぶどう・めろん組はごはんを持参してください)							
22	月		リンゴ 麦茶		鮭のごま味噌焼き	鮭 塩こしょう 味噌 砂糖 みりん ごま	青梗菜とベーコンのソテー	青梗菜 ベーコン 玉葱 人参 エリンギ 油 鶏がらスープの素 塩こしょう	ミニトマト	さつま芋マフィン 牛乳	ホットケーキミックス さつま芋 卵 バター 砂糖 スキムミルク	
23	火		オレンジ 牛乳		ポークチャップ	豚肉 マカロニ 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 グリンピース 油 ケチャップ ソース コンソメ	フレンチサラダ	レタス キャベツ 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 油	キウイ	ゆかりチーズおにぎり 麦茶	米 ゆかり チーズ	
24	水		ちりめん 麦茶		骨太卵焼き	卵 鶏ミンチ 切干大根 玉葱 人参 しめじ ピーマン 油 醤油 スキムミルク 塩こしょう 粉チーズ	昆布煮	刻み昆布 人参 油揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 煮干だし	リンゴ	ふんわりきなこ 牛乳	麩 油 きなこ 砂糖	
25	木		キウイ 牛乳		八宝菜	豚肉 いか えび 玉葱 人参 筍 干し椎茸 キャベツ 白菜 ピーマン ごま油 鶏がらスープの素 醤油 片栗粉	ひじきナムル	ひじき 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油	オレンジ	パン粉クッキー 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー パン粉 卵 バター 砂糖 スキムミルク	
26	金		ヨーグルト 麦茶		☆大豆の五目煮	鶏肉 大豆 人参 ごぼう れんこん 干し椎茸 こんにゃく 厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 みりん 酒	胡瓜とわかめの酢の物	胡瓜 わかめ 人参 キャベツ かまぼこ 砂糖 醤油 酢 ごま	バナナ	コーントースト 牛乳	食パン クリームコーン缶 マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう パセリ	
27	土		オレンジ 牛乳		ポトフ	ウインナー ベーコン 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 キャベツ コンソメ 醤油 パセリ	小松菜の磯和え	小松菜 人参 もやし 刻み海苔 砂糖 醤油	チーズ	菓子 牛乳	菓子	
29	月		リンゴ 麦茶		鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉 マーマレードジャム 醤油 みりん	☆切干大根煮	切干大根 人参 油揚げ いんげん 砂糖 醤油 みりん 酒	ミニトマト	抹茶蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス 抹茶 南瓜 牛乳 スキムミルク	
30	火		バナナ 牛乳		肉じゃが	牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにゃく 厚揚げ グリンピース 油 砂糖 醤油 煮干だし	☆じゃこサラダ	ちりめん キャベツ 胡瓜 人参 砂糖 醤油 酢 ごま油	キウイ	ポップコーン 牛乳	乾燥とうもろこし バター 塩	
31	水		チーズ 麦茶		豆腐チャンプルー	豚肉 豆腐 卵 玉葱 人参 エリンギ もやし 葱 ごま油 砂糖 醤油 塩こしょう	春雨の酢の物	春雨 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま	リンゴ	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ きなこ 砂糖 塩	

☆は、かみかみメニューです

※材料などの都合で変更することがあります