

令和4年 3月献立表

山の手保育園

		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	火		バナナ 牛乳		あんかけハンバーグ	豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 人参 ピーマン 豆腐 パン粉 塩こしょう スキムミルク 砂糖 醤油 片栗粉	みかんサラダ	レタス みかん缶 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 油	ミニトマト	わかめおにぎり 麦茶	米 わかめ 醤油 ごま		
2	水		ヨーグルト 麦茶		肉南瓜	牛肉 南瓜 玉葱 人参 糸こんにゃく 厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 煮干だし	☆ちりめんの酢の物	ちりめん 胡瓜 人参 キャベツ 砂糖 醤油 酢 ごま	キウイ	☆いりこ大豆 牛乳	いりこ 大豆 砂糖 醤油 ごま		
3	木		オレンジ 牛乳		☆塩から揚げ	鶏肉 塩 片栗粉 小麦粉 油	菜の花とほうれん草のごま和え	菜の花 ほうれん草 人参 油揚げ 砂糖 醤油 ごま 麩 豆腐 わかめ 葱 醤油 みりん かつお節 昆布	いちご	彩りサンド・ひなあられ カルピス	食パン 生クリーム 砂糖 いちごジャム 抹茶 小豆缶		
4	金		リンゴ 麦茶		ツナオムレツ	卵 ツナ缶 玉葱 人参 切干大根 しめじ 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	バナナ	味噌まんじゅう 牛乳	小麦粉 重曹 卵 味噌 砂糖 牛乳 スキムミルク		
5	土		キウイ 牛乳		豆乳カレーうどん	豚肉 玉葱 人参 しめじ 油揚げ 葱 うどん麺 豆乳 カレールー 醤油 みりん 煮干だし	青のりポテト	じゃが芋 青のり 塩 粉チーズ	オレンジ	菓子 牛乳	菓子		
7	月		バナナ 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	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	ミニトマト	ふんわりきなこ 牛乳	麩 バター きなこ 砂糖		
8	火		オレンジ 牛乳		高野豆腐の ケチャップ煮	豚肉 高野豆腐 玉葱 人参 しめじ ホールトマト缶 じゃが芋 グリーンピース ケチャップ コンソメ 砂糖 醤油 スキムミルク	ミモザサラダ	ブロッコリー 胡瓜 人参 コーン缶 ベーコン 卵 マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう	リンゴ	ミルクラスク 牛乳	食パン コンデンスミルク		
9	水		ヨーグルト 麦茶		牛肉のチャブチェ	牛肉 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	おおかひじきキャベツ	ひじき キャベツ 胡瓜 人参 砂糖 醤油 かつお節	キウイ	☆ポップコーン 牛乳	乾燥とうもろこし バター 塩		
10	木		ちりめん 牛乳		☆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	小松菜の磯和え	小松菜 人参 もやし 刻み海苔 砂糖 醤油	バナナ	ゆかりチーズおにぎり 麦茶	米 ゆかり チーズ		
11	金		リンゴ 麦茶		クリームシチュー	鶏肉 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 菜の花 シチュールー スキムミルク	和風サラダ	レタス 胡瓜 人参 コーン缶 わかめ ツナ缶 砂糖 醤油 酢 油	オレンジ	マドレーヌ 牛乳	ホットケーキミックス 卵 バター 砂糖 スキムミルク		
12	土		キウイ 牛乳		塩焼きそば	豚肉 玉葱 人参 もやし キャベツ ちくわ 葱 中華麺 ごま油 鶏がらスープの素 塩こしょう	中華風コーンスープ	卵 玉葱 人参 クリームコーン缶 コーン缶 鶏がらスープの素 醤油 片栗粉	チーズ	菓子 牛乳	菓子		
14	月		ヨーグルト 麦茶		ちりめん入り卵焼き	卵 ちりめん 鶏ミンチ 玉葱 人参 しめじ 青梗菜 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	ミニトマト	お麩スナック 牛乳	麩 ごま油 青のり 塩		
15	火		オレンジ 牛乳		中華丼	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	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	バナナ	五平もち 麦茶	米 油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク ごま		
16	水	☆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)											
17	木		キウイ 麦茶		厚揚げと 小松菜のグラタン	鶏肉 厚揚げ 小松菜 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 塩こしょう スキムミルク 小麦粉 バター 牛乳 コンソメ 粉チーズ	昆布煮	刻み昆布 人参 油揚げ いんげん 砂糖 醤油 煮干だし	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		
18	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)								
19	土		チーズ 麦茶		和風ポトフ	豚肉 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 キャベツ 葱 コンソメ 醤油 煮干だし	花野菜のマリネ	ブロッコリー カリフラワー 胡瓜 人参 ハム 砂糖 醤油 酢 油	キウイ	菓子 牛乳	菓子		
22	火		ちりめん 牛乳		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	南瓜ホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス 南瓜 レーズン 豆乳 スキムミルク バター		
23	水		リンゴ 麦茶		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	三色ナムル	小松菜 人参 もやし 砂糖 醤油 酢 ごま油	オレンジ	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ きなこ 砂糖 塩		
24	木		キウイ 牛乳		☆岩石揚げ	鶏ミンチ 大豆 玉葱 人参 さつまいも ひじき 小麦粉 卵 砂糖 醤油 スキムミルク 油	野菜のゆかり和え	キャベツ 胡瓜 人参 ゆかり 砂糖 醤油	バナナ	きつねおにぎり 麦茶	米 油揚げ 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま		
25	金		ヨーグルト 麦茶		ふわふわ煮	鶏肉 卵 麩 豆腐 玉葱 人参 しめじ 葱 砂糖 醤油 スキムミルク 煮干だし	☆じゃこサラダ	ちりめん レタス 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 油	リンゴ	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		
26	土		オレンジ 牛乳		五目ビーフン	豚肉 玉葱 人参 干し椎茸 キャベツ ピーマン ビーフン麺 ごま油 ソース 塩こしょう	わかめスープ	わかめ 玉葱 人参 豆腐 鶏がらスープの素 醤油 煮干だし	チーズ	菓子 牛乳	菓子		
28	月		バナナ 麦茶		ポパイオムレツ	卵 ベーコン ほうれん草 玉葱 人参 しめじ 油 塩こしょう スキムミルク ケチャップ	豚ミンチと キャベツのソテー	豚ミンチ キャベツ 玉葱 人参 コーン缶 油 コンソメ 醤油 塩こしょう	キウイ	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		
29	火		リンゴ 牛乳		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 グリンピース 味噌 煮干だし	五目納豆	納豆 人参 青梗菜 たくあん ちりめん 砂糖 醤油 ごま	オレンジ	昆布おにぎり 麦茶	米 塩昆布 醤油 かつお節 ごま		
30	水		チーズ 麦茶		☆タンドリーチキン	鶏肉 塩こしょう 生姜 ニンニク プレーンヨーグルト カレー粉 コンソメ スキムミルク	ひじきサラダ	ひじき 胡瓜 人参 コーン缶 カニかま マヨネーズ 醤油 スキムミルク	ミニトマト	ココアレーズン蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス ココア レーズン 牛乳 スキムミルク		
31	木		バナナ 牛乳		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 鶏がらスープの素 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	リンゴ	芋ようかん 牛乳	さつまいも 砂糖 粉寒天		

☆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