



3月の献立表



令和4年3月発行

あさひ子ども園



1日(火) 音楽指導	2日(水) 運動教室 (たいよう)	3日(木) ひな祭り会	4日(金) 文字の教室 (たいよう)	5日(土)	
<p>ご飯 豚肉の生姜焼き [豚肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、キャベツ、生姜、酒、醤油、みりん、油] ほうれん草の小魚和え [ほうれん草、もやし、人参、しらす干し、醤油] 油揚げの味噌汁 [油揚げ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] ★もちもちパン 牛乳 [ミックス粉、白玉粉、牛乳、粉チーズ、油]</p>	<p>五目うどん [うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、椎茸、ねぎ、酒、いりこ、みりん、醤油、塩] 焼きししゃも [ししゃも] キャベツの梅肉和え [キャベツ、人参、きゅうり、かつお節、梅干し、醤油] 果物 黒米おにぎり 牛乳 [米、黒米、ごま、薄口醤油]</p>	<p>ちらし寿司 [米、酢、砂糖、塩、人参、鶏ひき肉、ごぼう、油揚げ、干し椎茸、卵、酒、醤油、昆布、でんぶ、キヌサヤ、大根] 鮭の西京焼き [鮭、ごま、味噌、砂糖、酒] 豆腐のすまし汁 [豆腐、人参、玉ねぎ、ねぎ、いりこ、醤油、塩] さくらもち カルピス ひなあられ</p>	<p>ご飯 肉豆腐 [牛肉、豆腐、糸こんにゃく、人参、しめじ、大根、玉ねぎ、油、砂糖、醤油、酒] 春雨の酢の物 [春雨、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] コンソメスープ [玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、塩、コンソメ] ★お好み焼き 牛乳 [小麦粉、豚肉、卵、キャベツ、ソース、牛乳、青のり、かつお節、マヨネーズ]</p>	<p>スタミナ納豆丼 [米、鶏ひき肉、納豆、ねぎ、ごま、ごま油、醤油、生姜、酒、砂糖、にんにく] さつま芋の味噌汁 [さつま芋、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] 菓子・バナナ 牛乳</p>	
<p>7日(月) いちご狩り (たいよう)</p> <p>ご飯 厚揚げと春雨の煮物 [厚揚げ、春雨、豚肉、人参、ニラ、玉ねぎ、干し椎茸、鶏がらだし、にんにく、醤油、酒、みりん、砂糖] 夏みかんサラダ [夏みかん缶、きゅうり、キャベツ、レーズン、酢、油、砂糖、塩、こしょう] オニオンスープ [玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、鶏がらだし] ★水ようかん 牛乳 [こしあん、砂糖、寒天、くす粉]</p>	<p>8日(火) 卒園式予行練習 閉講式</p> <p>塩焼きそば [中華麺、豚肉、干し椎茸、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、油、塩、鶏がらだし] 小松菜のコーンとえ [小松菜、コーン、人参、もやし、ごま、醤油] 玉ねぎのすまし汁 [玉ねぎ、えのき、人参、ねぎ、いりこ、味噌] 果物 焼きおにぎり 牛乳 [米、しらす干し、味噌、砂糖、酒]</p>	<p>9日(水)</p> <p>二色丼 [米、鶏ひき肉、ほうれん草、生姜、砂糖、みりん、油、醤油、酒] 甘酢和え [キャベツ、きゅうり、人参、酢、砂糖、醤油] しめじの味噌汁 [しめじ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] 果物 じゃが芋もち 牛乳 [じゃが芋、片栗粉、砂糖、みりん、酒、醤油、のり]</p>	<p>10日(木) おわかれ会</p> <p>バトウサンド [ロールパン、バトウ、塩、キャベツ、油、天ぷら粉、酒、パン粉、ケチャップ、にんにく、マヨネーズ] ★グリルチキン [鶏肉、塩、酒、にんにく] きゅうりの酢の物 [きゅうり、人参、みかん缶、酢、砂糖、醤油] ポテトスープ [じゃが芋、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] ★牛乳寒いちごソースかけ [牛乳、粉寒天、グラニュー糖、いちごスライス]</p>	<p>11日(金) 運動あそび (つき)</p> <p>ご飯 豚大根 [豚肉、大根、人参、厚揚げ、こんにゃく、味噌、砂糖、酒、生姜] もやしの和え物 [もやし、きゅうり、人参、醤油] えのきのすまし汁 [えのき、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] バナナケーキ 牛乳 [バナナ、小麦粉、レモン汁、バター、牛乳、ベーキングパウダー、砂糖]</p>	<p>12日(土)</p> <p>ハヤシライス [米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、じゃが芋、生姜、にんにく、油、ハヤシライスルー] コーンスープ [コーン、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ 牛乳</p>
<p>14日(月) 誕生会</p> <p>ご飯 ★鶏肉のから揚げ [鶏肉、塩、にんにく、酒、生姜、片栗粉、油] ごぼうサラダ [ごぼう、きゅうり、人参、コーン、シーチキン、ごま、マヨネーズ、醤油] 白菜スープ [白菜、玉ねぎ、しめじ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] ★フルーツロールケーキ [小麦粉、グラニュー糖、卵、バター、生クリーム、苺、白桃缶] 牛乳</p>	<p>15日(火) お魚教室</p> <p>ご飯 豚肉のトマトソース煮 [豚肉、厚揚げ、玉ねぎ、人参、じゃが芋、トマト缶、水煮大豆、砂糖、ケチャップ、油、塩、酒、醤油、ソース、生姜、にんにく] 小松菜の磯和え [小松菜、もやし、人参、醤油、刻みのり] 玉ねぎの味噌汁 [玉ねぎ、人参、油揚げ、ねぎ、いりこ、味噌] りんごゼリー 牛乳 [りんごジュース、砂糖、寒天]</p>	<p>16日(水) フログラミング教室 (たいよう)</p> <p>★たらこスパゲティ [スパゲティ、たらこ、玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、マーガリン、酒、にんにく、刻みのり、醤油] 南瓜の煮物 [南瓜、砂糖、酒、みりん、醤油] 白菜のすまし汁 [白菜、人参、玉ねぎ、いりこ、醤油、塩] 果物 わかめおにぎり [米、わかめふりかけ、ごま] 牛乳</p>	<p>17日(木)</p> <p>ご飯 豆腐のそぼろあんかけ [豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、グリーンピース、酒、砂糖、醤油、片栗粉、みりん] 切干大根サラダ [切干大根、きゅうり、人参、しらす干し、ごま、砂糖、酢、醤油] もやしのスープ [もやし、玉ねぎ、コーン、人参、醤油、塩、鶏がらだし] ひじき蒸しパン 牛乳 [ひじき、牛乳、ミックス粉、砂糖、アーモンドプードル]</p>	<p>18日(金)</p> <p>ご飯 サバの梅煮 [サバ、梅干し、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] 即席和え [キャベツ、人参、きゅうり、醤油] 豆腐のすまし汁 [豆腐、玉ねぎ、しめじ、人参、いりこ、醤油、塩] ぼたもち 牛乳 [米、もち米、こしあん、きな粉、砂糖、塩]</p>	<p>19日(土)</p> <p>カレーライス [米、牛肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、にんにく、生姜、油、醤油、カレールー] キャベツスープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ 牛乳</p>
<p>21日(月) 春分の日</p> <p>ご飯 カレイの南蛮漬け [カレイ、塩、酒、油、片栗粉、玉ねぎ、人参、ピーマン、砂糖、醤油、酢] キャベツのごま和え [キャベツ、人参、きゅうり、ごま、醤油] 豆腐のスープ [豆腐、人参、玉ねぎ、椎茸、醤油、塩、鶏がらだし] さつま芋の蒸しパン [さつま芋、牛乳、蒸しパンミックス粉] 牛乳</p>	<p>22日(火)</p> <p>ご飯 カレイのカレーあんかけ [豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、片栗粉、砂糖、醤油、酒、カレー粉、みりん] ★マカロニサラダ [マカロニ、きゅうり、人参、シーチキン、コーン、チーズ、マヨネーズ] なめこのすまし汁 [なめこ、人参、玉ねぎ、いりこ、醤油、塩] カルピスゼリー [カルピス、砂糖、寒天、みかん缶、白桃缶]</p>	<p>23日(水)</p> <p>★味噌ラーメン [中華麺、キャベツ、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、ねぎ、コーン、にんにく、生姜、味噌、鶏がらスープ] あさりのしぐれ煮 [あさり、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] ほうれん草のごま和え [ほうれん草、人参、もやし、醤油、ごま] 果物 おやつドリア [米、人参、牛乳、塩、コーン、ウインナー、ピーマン、玉ねぎ、コンソメ、油、チーズ] 牛乳</p>	<p>24日(木)</p> <p>ご飯 ★肉じゃが [牛肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、油、砂糖、酒、みりん、醤油] 納豆和え [納豆、ほうれん草、人参、キャベツ、かつお節、醤油] 大根のスープ [大根、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 手作りのプリン [卵、牛乳、砂糖]</p>	<p>25日(金)</p> <p>炊き込みご飯 [米、鶏肉、人参、油揚げ、干し椎茸、ごぼう、昆布、酒、薄口醤油] 豆腐の味噌汁 [豆腐、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] 菓子・バナナ 牛乳</p>	
<p>28日(月)</p> <p>ご飯 麻婆豆腐 [豆腐、合びき肉、玉ねぎ、人参、竹の子、干し椎茸、ねぎ、にんにく、生姜、砂糖、酒、味噌、ごま油、鶏がらだし] もやしのごま酢和え [もやし、人参、きゅうり、ごま、酢、砂糖、醤油] ニラスープ [ニラ、えのき、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] マカロニの安倍川黒蜜かけ [マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒糖] 牛乳</p>	<p>29日(火)</p> <p>ご飯 魚のあけぼの焼き [バトウ、塩、酒、人参、マヨネーズ] ひじき煮 [ひじき、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、酒、油] しめじのすまし汁 [しめじ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] 牛乳もちココアかけ [牛乳、片栗粉、砂糖、ミルクココア]</p>	<p>30日(水) 保育終了</p> <p>ドライカレー [米、合びき肉、玉ねぎ、人参、レーズン、生姜、にんにく、カレールー、油、醤油] ゆかり和え [キャベツ、人参、きゅうり、ゆかり粉] 果物 ぶかし芋 牛乳</p>	<p>31日(木) 新年度準備 休園日</p>	<p>♡ リクエストメニュー ♡</p> <p>今年度もあと一ヶ月となりました。今月もたいよう組さんのリクエストメニューを入れています。楽しみにしていて下さいね。リクエストメニューには★印をつけています。</p>	

★3歳未満児のみ午前のおやつ(牛乳 100ml)があります

★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります