



3月の献立表



令和4年3月発行
上府保育園

ひな祭りのちらし寿司

ひな祭りのお祝いにはちらし寿司を食べますが、平安時代には魚に米を詰めて発酵させた「なれ寿司」が食べられていたという説があります。江戸時代になると今度は「ばら寿司」が食べられるようになり、近年になって「ちらし寿司」が定着したといわれています。

(いただきます ごちそうさま 参照)



	1日(火)	2日(水)	3日(木) ひな祭り会	4日(金)	5日(土)	
	★味噌ラーメン [中華麺、豚肉、玉葱、葱、人参、キャベツ、もやし、にんにく、油、酒、いりこ、コンソメ、味噌、こしょう、塩] ◎里芋の煮物[里芋、鶏肉、人参、いんげん、砂糖、みりん、醤油、油] ブロッコリーの甘酢和え[ブロッコリー、人参、酢、醤油、砂糖] 果物 ひじきおにぎり[米、ひじき、ごぼう、油、鶏肉、干し椎茸、油揚げ、薄口醤油] チーズ	ご飯 魚のムニエル[サケ、小麦粉、こしょう、塩、バター] コールスローサラダ[キャベツ、人参、コーン、マヨネーズ、酢] 果物 白菜スープ[白菜、椎茸、鶏がらだし、わかめ、醤油] 果物 スティックパイ[パイ生地、グラニュー糖] 牛乳	ひな祭り寿司 [米、昆布、塩、砂糖、酢、穴子、人参、ごぼう、醤油、海苔、卵、でんぶ、絹さや] ほうれん草の白和え[ほうれん草、豆腐、人参、コーン、しらたき、ごま、味噌、砂糖] 果物 あさりのすまし汁[あさり水煮、花ふ、醤油、葱、塩、酒] 果物 桜もち[白玉粉、小麦粉、あんこ、桜の葉、砂糖、食紅] 牛乳 ひなあられ カルピス	ご飯 高野豆腐と鶏肉の卵焼き[高野豆腐、鶏肉、卵、油、ピーマン、玉葱、人参、酒、醤油、砂糖] もやしの和え物[もやし、きゅうり、人参、ごま、醤油] 大根の味噌汁[大根、チンゲン菜、椎茸、しめじ、いりこ、味噌、葱] 果物 ボンデケーキ[ミックス粉、粉チーズ、スキムミルク、白玉粉、油] 牛乳	カレーピラフ [米、エビ、人参、玉葱、グリーンピース、バター、カレー粉、こしょう、塩、コンソメ] 野菜スープ[キャベツ、玉葱、人参、コンソメ、塩、醤油] 果物 菓子	
	7日(月)	8日(火)	9日(水) お別れ会	10日(木)	11日(金)	
	ご飯 魚の西京焼き[サケ、味噌、醤油、砂糖、みりん、酒] 即席漬け[キャベツ、人参、塩、ごま、醤油、ごま油] 豆腐のすまし汁[豆腐、玉葱、えのき、葱、いりこ、醤油、塩] ほうれん草蒸しパン[ミックス粉、チーズ、ほうれん草、牛乳、スキムミルク] 牛乳	ご飯 すき焼き風煮[牛肉、玉葱、人参、白菜、しめじ、焼き豆腐、ごぼう、しらたき、砂糖、醤油] もやしのナムル[もやし、小松菜、人参、酢、醤油、ごま、ごま油] キャベツの味噌汁[キャベツ、玉葱、わかめ、人参、いりこ、味噌] 果物 ◎アップルポテト[さつまいも、りんご、砂糖、レーズン、バター] 牛乳	ロールパン ★鶏肉のから揚げ[鶏肉、にんにく、片栗粉、油、生姜、みりん、醤油] ポテトサラダ[じゃが芋、きゅうり、塩、チーズ、コーン、こしょう、水煮大豆、マヨネーズ、人参] オニオンスープ[玉葱、えのき、人参、塩、コンソメ、パセリ] 果物 みかんゼリー[オレンジジュース、寒天、みかん、砂糖] 牛乳 ウエハース	ご飯 魚の照り焼き[ブリ、みりん、醤油、酒、砂糖、小麦粉、トマト] 甘酢和え[キャベツ、人参、コーン、きゅうり、ごま、砂糖、酢、醤油] えのきのすまし汁[えのき、玉葱、大根、塩、いりこ、醤油] 果物 豆腐入りみたらし団子[白玉粉、豆腐、片栗粉、砂糖、醤油] 牛乳	★たらこスパゲティ [スパゲティ、たらこ、塩、玉葱、にんにく、油、海苔、バター] ブロッコリーサラダ[ブロッコリー、人参、ツナ、マヨネーズ、醤油] さつまいも豆乳スープ[さつまいも、ベーコン、塩、コンソメ、人参、玉葱、豆乳] 果物 サケおにぎり[米、サケフレーク] チーズ	二色丼 [米、鶏ミンチ、生姜、酒、ほうれん草、醤油、砂糖、海苔] 貝だくさん汁[ごぼう、人参、玉葱、葱、しめじ、いりこ、醤油、塩] 果物 菓子
おやつ						
	14日(月)	15日(火)	16日(水) 誕生会	17日(木)	18日(金)	
	ご飯 豆腐のナゲット[豆腐、鶏ミンチ、片栗粉、玉葱、人参、生姜、長芋、トマト、こしょう、塩、油] 金平ごぼう[ごぼう、人参、しらたき、ごま油、砂糖、醤油、ごま] ワンタンスープ[玉葱、人参、チンゲン菜、ごま油、餃子の皮、鶏がらだし] マカロニ安倍川[マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒砂糖] 牛乳	★ドライカレー [米、合ミンチ、レーズン、カレールウ、玉葱、人参、水煮大豆、にんにく、醤油、油] 白菜のゆかり和え[白菜、きゅうり、もやし、ゆかり粉、醤油] 果物 フルーツポンチ[みかん、バナナ、黄桃、白桃、砂糖、寒天] ウエハース	五目うどん [うどん、鶏肉、玉葱、葱、人参、油揚げ、椎茸、塩、いりこ、醤油] 南瓜のそぼろ煮 [南瓜、鶏ミンチ、砂糖、醤油] 小松菜とあさりの和え物[小松菜、あさり水煮、人参、醤油] 牛乳 ロールケーキ[小麦粉、グラニュー糖、卵、バター、生クリーム、いちご、バナナ] 牛乳	ロールパン ささみのスティックフライ[ささみ、天ぷら粉、酒、パン粉、コンソメ、塩、油、こしょう] スパゲティサラダ[スパゲティ、きゅうり、オリーブ油、ハム、人参、チーズ、塩] コンソメスープ[もやし、人参、玉葱、コンソメ、塩、しめじ、パセリ] 果物 ごま塩おにぎり[米、ごま塩ふりかけ] チーズ	ご飯 魚の塩焼き [サケ、塩] キャベツの磯和え[キャベツ、もやし、人参、海苔、醤油] 油揚げの味噌汁[油揚げ、玉葱、えのき、人参、味噌、いりこ、葱] 果物 ★お豆腐ブラウニー[豆腐、ミックス粉、砂糖、牛乳、ココア] 牛乳	そぼろご飯 [米、鶏ミンチ、いんげん、ごぼう、砂糖、醤油、酒、生姜、油] 白菜のすまし汁[白菜、人参、えのき、葱、しめじ、いりこ、醤油、塩] 果物 菓子
おやつ						
	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	
	春分の日 	焼きそば [中華麺、豚肉、玉葱、油、人参、ピーマン、キャベツ、ソース] 小松菜のナムル[小松菜、もやし、ごま油、人参、ごま、醤油、砂糖、酢] 豚汁[豚肉、豆腐、大根、人参、ごぼう、しめじ、いりこ、味噌、葱] 果物 ほたもち[米、もち米、きな粉、塩、砂糖、あんこ] 牛乳	ご飯 ちくわの二色揚げ[竹輪、天ぷら粉、青のり、カレー粉、油] ブロッコリーのごま和え[ブロッコリー、人参、ごま、醤油] なめこの味噌汁[なめこ、豆腐、わかめ、玉葱、葱、いりこ、味噌] 果物 ◎じゃが芋ピザ[玉葱、じゃが芋、コーン、チーズ、ウィンナー、スキムミルク、ケチャップ、片栗粉] 牛乳	ご飯 豆腐のきのこソースかけ[豆腐、豚ミンチ、玉葱、人参、椎茸、えのき、砂糖、しめじ、醤油、片栗粉] ほうれん草のおかか和え[ほうれん草、人参、醤油、かつお節] ふのすまし汁[お豆腐、白菜、玉葱、葱、いりこ、醤油、塩] スノーボール[小麦粉、砂糖、バター、アーモンドプードル、粉糖] 牛乳	★スタミナ納豆丼 [米、納豆、鶏ミンチ、葱、醤油、にんにく、生姜、酒、ごま油、スキムミルク、水煮大豆、砂糖] マロニーの酢の物[マロニー、きゅうり、酢、人参、砂糖、醤油] かきたま汁[玉葱、人参、わかめ、卵、お豆腐、いりこ、醤油、塩] 果物 牛乳寒いちごソースかけ[牛乳、いちご、寒天、砂糖]	鶏肉とごぼうのピラフ [米、鶏肉、人参、ごぼう、コーン、グリーンピース、コンソメ、バター、醤油、塩、こしょう] もやしのスープ[もやし、しめじ、わかめ、白菜、鶏がらだし、塩] 果物 菓子
おやつ						
	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
	ご飯 魚の味噌煮[サバ、味噌、生姜、砂糖、みりん、酒、片栗粉、トマト] わかめの酢の物[わかめ、きゅうり、白菜、しらす干し、砂糖、醤油、酢] 厚揚げのすまし汁[厚揚げ、もやし、えのき、玉葱、昆布、醤油、塩] ヨーグルトニズト[食パン、マーマレード、ヨーグルト、砂糖] 牛乳	ご飯 豚肉の生姜焼き[豚肉、生姜、醤油、玉葱、みりん、キャベツ、油] 白菜の和え物[白菜、人参、もやし、ごま、醤油] さつまいもの味噌汁[さつまいも、えのき、玉葱、人参、葱、いりこ、味噌] 果物 和風豆乳ゼリー[牛乳、豆乳、砂糖、寒天、黒砂糖、きな粉] クラッカー	中華丼 [米、豚肉、水煮筍、イカ、白菜、玉葱、人参、干し椎茸、ピーマン、生姜、にんにく、ごま油、醤油、コンソメ、塩、片栗粉] きゅうりの中華和え[きゅうり、ごま、ごま油、砂糖、醤油、酢] 春雨のスープ[春雨、葱、人参、もやし、しめじ、塩、鶏がらだし、醤油] 果物 和休まんじゅう[小麦粉、黒砂糖、あんこ、ベーキングパウダー、酒] 牛乳	新年度準備 	はくちょう組のリクエストメニュー 今月のリクエストメニューは・・・ 《給食》 《おやつ》 ★味噌ラーメン ★お豆腐ブラウニー ★ドライカレー ★鶏肉のから揚げ ★たらこスパゲティ ★スタミナ納豆丼	
おやつ						

●3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。 ●行事、材料の都合の場合により献立を一部変更することがあります。 ◎マークは新メニューです。