



3月献立表



令和4年3月発行
こくふ子ども園

ひまわり組さんのリクエストメニュー		1日(火)	2日(水) 音楽指導	3日(木) ひなまつり会	4日(金) いちご狩り	5日(土)	
<給食> ・くるくるハンバーグ ・揚げないから揚げ ・ドライカレー・豆腐ナゲット ・スタミナ納豆丼・サーモンフライ <おやつ> ・ボンデケーショ・アップルパイ ・トライフル・りんごゼリー ・カルピスゼリー・じゃがいももち ・スノーボール ・塩キャラメルアーモンドラスク		ごはん 鶏肉のマーマレード煮 (鶏肉、酒、醤油、にんにく、マーマレードジャム) 小松菜とコーンのごま和え (小松菜、コーン、ごま、人参、醤油) 南瓜の味噌汁 (南瓜、玉葱、油あげ、わかめ、みそ、いりこ) ★ボンデケーショ (ミックス粉、白玉粉、牛乳、粉チーズ、油) 牛乳	ごはん ★くるくるハンバーグ (合挽ミンチ、玉葱、コーン、卵、パン粉、塩、こしょう、牛乳、パイ生地、トマト缶、中濃ソース、バター、砂糖、ケチャップ) 春雨の中華和え (春雨、人参、きゅうり、ハム、砂糖、酢、醤油、ごま油、ごま) コーンスープ (コーン、もやし、わかめ、人参、コンソメ、塩) 果物 プリン (卵、牛乳、グラニュー糖)	菜の花寿司 (米、昆布、酒、酢、砂糖、塩、干し椎茸、人参、筍、醤油、菜の花、鶏ミンチ、エビ、錦糸卵) ほうれん草の白和え (ほうれん草、こんにゃく、人参、豆腐、ごま、みそ、塩、砂糖) あさりのすまし汁 (水煮あさり、三つ葉、塩、花枝、薄口醤油、昆布) 果物 さくらもち (白玉粉、小麦粉、油、砂糖) あんこ、桜の葉 カルピス	ラーメン (中華麺、焼き豚、玉葱、人参、もやし、葱、塩、ごま油、キャベツ、醤油、いりこ、鶏がらだし) さつま芋のオレンジ煮 (さつま芋、砂糖) オレンジジュース 焼きししゃも (ししゃも) 菜飯おにぎり (米、菜飯の素) チーズ	チキンライス (米、鶏肉、コンソメ、ケチャップ、人参、コーン、グリーンピース、玉葱、マーガリン、塩、こしょう) 白菜と大根のスープ (白菜、大根、わかめ、人参、コンソメ) 果物菓子 牛乳	
		7日(月)	8日(火) お別れ会	9日(水)	10日(木)	11日(金) 閉講式	12日(土)
ごはん 魚の明太子焼き (魚、塩、酒、たらこ、パセリ、マヨネーズ) シャキッと和え (キャベツ、きゅうり、人参、塩昆布、醤油) 豆腐の味噌汁 (豆腐、人参、さつま芋、葱、玉葱、いりこ、みそ) シュガートースト (食パン、グラニュー糖、マーガリン) 牛乳		ロールパン ★揚げないから揚げ (鶏肉、酒、にんにく、醤油、こしょう、片栗粉、油、塩) スパゲティサラダ (スパゲティ、ハム、塩、きゅうり、人参、レーズン、マヨネーズ) コーンポタージュ (クリームコーン缶、玉葱、小麦粉、牛乳、パセリ、コーン、バター、コンソメ) 果物 おかかおにぎり (米、かつお節、ごま、醤油、みりん) チーズ	ごはん 炒り豆腐 (豆腐、鶏ミンチ、人参、卵、干し椎茸、玉葱、竹輪、醤油、グリーンピース、油、砂糖) 切干大根の和え物 (切干大根、人参、ごま、きゅうり、砂糖、酢、醤油) 油揚げのすまし汁 (油揚げ、わかめ、大根、しめじ、いりこ、塩、醤油) ★アップルパイ (パイ生地、りんご、砂糖、レモン汁、卵) 牛乳	ごはん 豚大根 (豚肉、大根、人参、生姜、こんにゃく、みそ、砂糖、醤油、みりん) ポテトサラダ (じゃが芋、きゅうり、人参、チーズ、ウイナー、こしょう、マヨネーズ、塩) わかめスープ (わかめ、もやし、コーン、小松菜、鶏がらだし) 甘納豆蒸しケーキ (ミックス粉、牛乳、卵、油、砂糖、ほうれん草、甘納豆) 牛乳	肉うどん (うどん、牛肉、醤油、卵、砂糖、みりん、酒、人参、葱、玉葱、かつお節、塩) 南瓜のそぼろ煮 (南瓜、鶏ミンチ、砂糖、醤油) キャベツのゆかり和え (キャベツ、人参、ゆかり、きゅうり、醤油) 果物 シリアルヨーグルト (ヨーグルト、シリアル)	豚玉丼 (米、豚肉、玉葱、人参、酒、しめじ、卵、葱、砂糖、塩、薄口醤油) 白菜の味噌汁 (白菜、玉葱、人参、葱、みそ、いりこ) 果物菓子 牛乳	
		14日(月)	15日(火)	16日(水) 誕生日会	17日(木)	18日(金)	19日(土) 卒園式
ごはん じゃが芋とベーコンの煮物 (じゃが芋、ベーコン、砂糖、玉葱、人参、しめじ、醤油、グリーンピース、コンソメ、油) 春雨サラダ (春雨、かにかま、きゅうり、わかめ、酢、醤油、砂糖、ごま油) あさりのスープ (水煮あさり、えのき、人参、卵、葱、コンソメ) ジャムサンド (食パン、ブルーベリージャム、マーガリン) 牛乳		ごはん 魚の照り焼き (魚、醤油、みりん、砂糖、酒) ピーマン炒め (ピーマン、玉葱、人参、豚肉、キャベツ、ピーマン、油、ごま油、鶏がらだし、醤油) 厚揚げの味噌汁 (厚揚げ、人参、もやし、葱、玉葱、いりこ、みそ) チーズピザ (ピザ生地、チーズ) 牛乳	★ドライカレー (米、合挽ミンチ、玉葱、人参、レーズン、にんにく、油、カレールウ、醤油) 小松菜の磯和え (小松菜、人参、もみり、醤油) 果物 ★トライフル (ミックス粉、卵、バター、牛乳、グラニュー糖、アイスクリーム、黄桃、バナナ、キウイ) 牛乳	ごはん ★豆腐ナゲット (豆腐、鶏ミンチ、玉葱、塩、卵、片栗粉、ケチャップ、油) ひじきのマリネ (ひじき、人参、きゅうり、コーン、ハム、酢、砂糖、醤油、ごま油) 中華スープ (にら、玉葱、人参、椎茸、春雨、鶏がらだし) ★りんごゼリー (リンゴジュース、寒天、砂糖、リンゴ缶) クラッカー	ロールパン ウイナーとほうれん草のシチュー (ウイナー、塩、玉葱、ほうれん草、人参、じゃが芋、コーン、牛乳、バター、小麦粉、コンソメ、スキムミルク) マカロニのオーロラサラダ (マカロニ、キャベツ、人参、きゅうり、ツナ、ケチャップ、マヨネーズ) 果物 ぼたもち (米、もち米、あんこ、砂糖、塩、きな粉) 牛乳	ハヤシライス (米、牛肉、しめじ、玉葱、人参、グリーンピース、にんにく、ハヤシルウ、油) もやしとニラのスープ (もやし、人参、ニラ、豆腐、塩、醤油、酒、ごま油、鶏がらだし) 果物菓子 牛乳	
		21日(月)	22日(火) お茶会	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
春分の日 		ごはん 豆腐入り肉団子のスープ煮 (鶏ミンチ、豆腐、葱、生姜、塩、片栗粉、鶏がらだし、人参、干し椎茸、白菜、白葱、塩、酒、こしょう、醤油、春雨) きゅうりとわかめの酢の物 (きゅうり、キャベツ、わかめ、かにかま、ごま、砂糖、酢、塩、醤油) あさりのしくれ煮 (水煮あさり、生姜、醤油、酒、みりん、砂糖) ★カルピスゼリー (カルピス、寒天、白桃) ウエハース	ごはん 魚のピザ焼き (魚、酒、塩、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ、チーズ) 春キャベツのサラダ (春キャベツ、きゅうり、人参、ブロッコリー、しらす、塩、酢、油、砂糖) オニオンスープ (玉葱、人参、ウイナー、じゃが芋、コンソメ) ★じゃがいももち (じゃが芋、片栗粉、バター、醤油、砂糖、味付のり) 牛乳	ごはん ★スタミナ納豆丼 (米、鶏ミンチ、納豆、葱、ごま、にんにく、生姜、砂糖、酒、醤油) 切干大根の含め煮 (切干大根、人参、砂糖、さつま揚げ、干し椎茸、醤油) わかめの味噌汁 (わかめ、人参、もやし、みそ、大根、いりこ) 果物 ★スノーボール (小麦粉、アーモンドフード、バター、砂糖、マーブルチョコ、粉糖) 牛乳	ナポリタンスパゲティ (スパゲティ、ウイナー、人参、玉葱、ピーマン、油、しめじ、ケチャップ、塩、こしょう、ウスターソース) 小松菜のサラダ (小松菜、もやし、人参、ごま、マヨネーズ、醤油) 卵スープ (玉葱、人参、コーン、わかめ、卵、鶏がらだし) 果物 じゃごとわかめのおにぎり (米、しらす、炊き込みわかめ) チーズ	しめじごはん (米、さつま揚げ、しめじ、人参、薄口醤油) 具だくさん味噌汁 (じゃが芋、人参、豆腐、大根、ごぼう、葱、みそ、いりこ) 果物菓子 牛乳	
		28日(月)	29日(火)	30日(水) 保育終了	31日(木)		
ごはん ちくわの磯部揚げ (ちくわ、天ぷら粉、油、青のり) ひじきの煮物 (ひじき、人参、いんげん、こんにゃく、醤油、砂糖、油) もやしの味噌汁 (もやし、人参、わかめ、油揚げ、卵、いりこ、みそ) 果物 黒糖ケーキ (ミックス粉、卵、黒砂糖、牛乳、バナナ、バター、スキムミルク) 牛乳		ごはん 豚の生姜焼き (豚肉、酒、生姜、玉葱、醤油、みりん、油、砂糖) ブロッコリーのごま酢和え (ブロッコリー、人参、ちくわ、ごま、砂糖、酢、醤油) しめじのすまし汁 (しめじ、玉葱、人参、葱、塩、醤油、いりこ) ★塩キャラメルアーモンドラスク (食パン、アーモンド、砂糖、バター、生クリーム) 牛乳	ごはん ★サーモンフライ (鮭、塩、にんにく、パン粉、天ぷら粉、こしょう、油) ほうれん草とささみの和え物 (ほうれん草、人参、鶏ささみ、もやし、醤油) 豆乳スープ (ベーコン、玉葱、しめじ、キャベツ、コーン、豆乳、コンソメ、塩) 牛乳寒みかんソース (牛乳、寒天、砂糖、みかん、コーンスターチ)	新年度準備のため 休園日 	1年間の食事を振り返りましょう この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？ 春はなのはな、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はくりとさんま、さつまいも、冬ははくさいにだいこん……園で収穫したのもあります。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食のマナーは守れていたでしょうか？ ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。		

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。