



# 3月献立表

令和5年3月発行  
こくふ子ども園

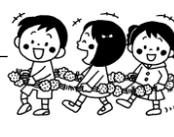
## ★ひなまつり



3月3日はひな祭りです。「桃の節句」と呼ばれ、ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。こくふ子ども園では春らしく女の子のお祝いにぴったりの桜もちを提供いたします。

## ★旬のあすっこ

あすっこは、平成15年に島根県農業技術センターで、ビタミン菜とブロッコリーを配合させて誕生した島根県のオリジナル野菜です。名前の由来は、「明日を目指す野菜！アスパラガスのような食感！アスコルビン酸（ビタミンC）が豊富」から名付けられました。

	1日(水) <small>ひまわり組 いちご狩り</small>	2日(木)	3日(金) ひな祭り会	4日(土)		
	<b>カレーうどん</b> (うどん、牛肉、玉葱、葱、人参、しめじ、カレールウ、油揚げ、かつお節、片栗粉、みりん、醤油) <b>あすっこサラダ</b> (あすっこ、人参、竹輪、コーン、醤油、ごま、マヨネーズ) <b>果物</b> <b>おからアUNDERギー</b> (おから、小麦粉、卵、油、黒砂糖、ベーキングパウダー、塩) <b>牛乳</b>	<b>ごはん</b> <b>魚の香草焼き</b> (魚、塩、酒、こしょう、にんにく、オリーブ油、パン粉、粉チーズ、パセリ) <b>ひじきの煮物</b> (ひじき、人参、鶏肉、しらたき、いんげん、油、砂糖、醤油) <b>わかめのみそ汁</b> (わかめ、人参、もやし、玉葱、葱、いりこ、みそ) <b>ヨーグルト</b> <b>クラッカー</b>	<b>ちらし寿司</b> (米、昆布、酒、酢、塩、砂糖、干し椎茸、人参、筍、醤油、菜の花、桜でんぶ、錦糸卵、エビ) <b>ほうれん草の白和え</b> (ほうれん草、豆腐、みそ、しらたき、人参、ごま、塩、砂糖) <b>あさりのすまし汁</b> (あさり、手まり麩、塩、みつば、薄口醤油、昆布) <b>果物</b> <b>桜もち</b> (白玉粉、砂糖、小麦粉、油、あんこ、桜の葉、食紅) <b>牛乳</b>	<b>カルシウムごはん</b> (米、わかめ、桜エビ、酒、しらす、かつお節、ごま、みりん、醤油、ごま油) <b>豆腐のみそ汁</b> (じゃが芋、玉葱、豆腐、葱、いりこ、みそ) <b>果物菓子</b>  <b>牛乳</b>		
	<b>6日(月)</b> <b>ごはん</b> <b>焼売風蒸し物</b> (豆腐、豚ミンチ、玉葱、干し椎茸、生姜、醤油、焼売の皮、砂糖、鶏がらだし、片栗粉、ごま油、グリーンピース) <b>春キャベツの塩昆布和え</b> (春キャベツ、人参、ごま、コーン、塩昆布、ごま油、醤油) <b>じゃが芋のみそ汁</b> (玉葱、じゃが芋、人参、油揚げ、みそ、いりこ) <b>果物</b> <b>バターケーキ</b> (ミックス粉、バター、卵、砂糖、牛乳) <b>牛乳</b>	<b>7日(火) お別れ会</b> <b>ロールパン</b> <b>豚かつ</b> (豚肉、塩、酒、天ぷら粉、パン粉、油、にんにく) <b>マカロニサラダ</b> (人参、マカロニ、ハム、きゅうり、キャベツ、塩、マヨネーズ) <b>コーンポタージュ</b> (クリームコーン缶、玉葱、小麦粉、牛乳、コンソメ、バター、コーン、パセリ) <b>果物</b> <b>菜飯おにぎり</b> (米、菜飯の素)  <b>牛乳</b>	<b>8日(水)</b> <b>ごはん</b> <b>魚の甘酢あんかけ</b> (魚、塩、酒、片栗粉、酢、砂糖、醤油、玉葱、人参、ピーマン、油) <b>金時豆の煮物</b> (金時豆、砂糖、醤油、塩) <b>中華スープ</b> (わかめ、卵、人参、じゃが芋、醤油、キャベツ、鶏がらだし) <b>人参蒸しパン</b> (ミックス粉、牛乳、砂糖、オレンジジュース、卵、油、人参、バター) <b>牛乳</b>	<b>9日(木)</b> <b>ごはん</b> <b>鶏肉のすき煮</b> (鶏肉、白菜、大根、白葱、しらたき、しめじ、豆腐、人参、醤油、砂糖) <b>あすっこのナムル</b> (あすっこ、もやし、酢、人参、砂糖、醤油、ごま油) <b>新玉ねぎのみそ汁</b> (新玉葱、人参、油揚げ、葱、わかめ、いりこ、みそ) <b>キャラメル麩</b> (麩、砂糖、バター、牛乳) <b>牛乳</b>	<b>10日(金)</b> <b>ごはん</b> <b>ジャーマンポテト</b> (じゃが芋、人参、コーン、ウインナー、パセリ、玉葱、コンソメ、にんにく、バター、こしょう) <b>春キャベツのサラダ</b> (春キャベツ、人参、ツナ、ブロッコリー、塩、油、酢、砂糖) <b>卵スープ</b> (玉葱、人参、あさり、卵、小松菜、鶏がらだし、醤油) <b>♥フルーツポンチ</b> (バナナ、白桃、みかん、パイナップル、キウイ、寒天、砂糖)	<b>11日(土)</b> <b>炊込みピラフ</b> (米、玉葱、人参、コーン、ウインナー、マーガリン、グリーンピース、塩、コンソメ) <b>春雨スープ</b> (春雨、小松菜、玉葱、白菜、人参、鶏がらだし、醤油) <b>果物菓子</b>  <b>牛乳</b>
	<b>13日(月)</b> <b>♥ラーメン</b> (中華麺、焼き豚、玉葱、人参、もやし、葱、いりこ、キャベツ、醤油、ごま油、鶏がらだし、塩) <b>新じゃがのそぼろ煮</b> (新じゃが芋、鶏ミンチ、スナップエンドウ、砂糖、醤油) <b>果物</b>  <b>黒米おにぎり</b> (米、黒米、薄口醤油、ごま) <b>牛乳</b>	<b>14日(火) 誕生日会</b> <b>牛丼</b> (米、牛肉、玉葱、葱、しらたき、醤油、みりん、薄口醤油、酒、砂糖) <b>春雨スープ</b> (春雨、玉葱、人参、にら、わかめ、コーン、醤油、塩、鶏がらだし) <b>果物</b> <b>ロールケーキ</b> (小麦粉、グラニュー糖、卵、バター、生クリーム、砂糖) <b>牛乳</b>	<b>15日(水) <small>すみれ、あやめ組 食育活動</small></b> <b>ごはん</b> <b>高野豆腐の卵とじ</b> (高野豆腐、鶏肉、玉葱、卵、人参、干し椎茸、砂糖、醤油、酒、グリーンピース、いりこ) <b>切干大根の和え物</b> (切干大根、人参、ごま、きゅうり、わかめ、醤油、砂糖、酢、ごま油) <b>えのきのみそ汁</b> (えのき、玉葱、葱、麩、人参、ごま、みそ) <b>ピザトースト</b> (食パン、玉葱、コーン、ケチャップ、ピーマン、ウインナー、チーズ) <b>牛乳</b>	<b>16日(木)</b> <b>ごはん</b> <b>鶏のから揚げ</b> (鶏肉、生姜、にんにく、醤油、酒、片栗粉、油) <b>小松菜の煮びたし</b> (小松菜、厚揚げ、人参、砂糖、醤油、みりん、油) <b>なめこのみそ汁</b> (なめこ、玉葱、人参、わかめ、いりこ、みそ) <b>桃ゼリー</b> (桃ジュース、寒天、黄桃、砂糖) <b>クラッカー</b>	<b>17日(金)</b> <b>ごはん</b> <b>魚の梅煮</b> (魚、酒、砂糖、醤油、梅干し、生姜、みりん) <b>マセドニアンサラダ</b> (じゃが芋、人参、チーズ、ブロッコリー、ウインナー、こしょう、マヨネーズ、塩) <b>あさりのすまし汁</b> (あさり、しめじ、玉葱、卵、葱、塩、醤油、いりこ) <b>果物</b> <b>ココア入り牛乳もち</b> (牛乳、片栗粉、ココア、砂糖、きな粉、塩)	<b>18日(土)</b> <b>ハヤシライス</b> (米、牛肉、しめじ、油、人参、玉葱、ハヤシルウ、にんにく、グリーンピース) <b>もやしとにらのスープ</b> (もやし、人参、にら、塩、豆腐、鶏がらだし、醤油、酒、ごま油) <b>果物菓子</b>  <b>牛乳</b>
	<b>20日(月)</b> <b>ごはん</b> <b>豚大根</b> (豚肉、大根、人参、生姜、こんにゃく、みそ、砂糖、醤油、みりん) <b>納豆和え</b> (ほうれん草、キャベツ、人参、もみのり、納豆、醤油) <b>麩のすまし汁</b> (玉葱、えのき、厚揚げ、葱、麩、塩、醤油、いりこ) <b>果物</b> <b>みかん牛乳寒</b> (牛乳、みかん、砂糖、寒天)	<b>21日(火)</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">春分の日</div> 	<b>22日(水) <small>ひまわり組 食育活動</small></b> <b>ごはん</b> <b>豆腐とえびのケチャップ煮</b> (豆腐、人参、えび、玉葱、チンゲン菜、砂糖、醤油、にんにく、生姜、片栗粉、ケチャップ) <b>春雨の中華和え</b> (春雨、かにかま、きゅうり、人参、わかめ、ごま油、醤油、酢、砂糖) <b>ニラスープ</b> (ニラ、玉葱、キャベツ、卵、鶏がらだし、醤油) <b>ジャムサンド</b> (食パン、イチゴジャム、マーガリン) <b>牛乳</b>	<b>23日(木) <small>ゆり組 食育活動</small></b> <b>眞沢山みそちゃんぽん</b> (中華麺、豚肉、人参、キャベツ、もやし、椎茸、かまぼこ、きぬさや、みそ、えび、こしょう、醤油、鶏がらだし、にんにく、砂糖、ごま油) <b>かみかみサラダ</b> (ごぼう、きゅうり、人参、コーン、さきいか、醤油、ごま、マヨネーズ) <b>果物</b> <b>ぼたもち</b> (米、もち米、あんこ、塩、きな粉、砂糖) <b>牛乳</b>	<b>24日(金)</b> <b>ドライカレー</b> (米、合挽肉、玉葱、醤油、人参、レーズン、にんにく、油、カレールウ) <b>スパゲティサラダ</b> (スパゲティ、ハム、塩、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ) <b>果物</b> <b>マラーカオ</b> (ミックス粉、卵、牛乳、黒砂糖、醤油、油) <b>牛乳</b>	<b>25日(土)</b> <b>しめじごはん</b> (米、さつまいも、人参、しめじ、薄口醤油) <b>眞沢山みそ汁</b> (じゃが芋、人参、豆腐、大根、ごぼう、葱、麩、いりこ、みそ) <b>果物菓子</b>  <b>牛乳</b>
	<b>27日(月)</b> <b>ごはん</b> <b>魚の照り焼き</b> (魚、醤油、みりん、酒、砂糖、ブロッコリー) <b>豆腐入り肉団子のスープ煮</b> (鶏ミンチ、豆腐、生姜、塩、片栗粉、人参、椎茸、白菜、チンゲン菜、春雨、鶏がらだし、酒、醤油、こしょう) <b>果物</b> <b>プリン</b> (牛乳、卵、グラニュー糖)	<b>28日(火)</b> <b>ミートスパゲティ</b> (スパゲティ、合挽肉、人参、玉葱、にんにく、粉チーズ、グリーンピース、コンソメ、中濃ソース、トマト缶、砂糖、ケチャップ、油、塩) <b>小松菜のごま和え</b> (小松菜、人参、コーン、ごま、醤油) <b>野菜スープ</b> (玉葱、人参、キャベツ、葱、じゃが芋、コンソメ、醤油)	<b>29日(水)</b> <b>ごはん</b> <b>ししゃもの天ぷら</b> (ししゃも、青のり、油、天ぷら粉) <b>もやしのおかか和え</b> (もやし、キャベツ、人参、かつお節、醤油) <b>チンゲン菜と白菜のスープ</b> (玉葱、人参、豆腐、チンゲン菜、白菜、醤油、鶏がらだし) <b>果物</b> <b>マカロニ安倍川</b> (マカロニ、きな粉、砂糖、塩) <b>牛乳</b>	<b>30日(木)</b> <b>ごはん</b> <b>鶏肉のカレームニエル</b> (鶏肉、塩、酒、カレー粉、小麦粉、粉チーズ、バター) <b>ひじきのマリネ</b> (ひじき、きゅうり、酢、人参、ハム、コーン、砂糖、醤油、ごま油) <b>卵のみそ汁</b> (麩、卵、葱、玉葱、人参、いりこ、みそ) <b>果物</b> <b>チーズ蒸しパン</b> (ミックス粉、砂糖、牛乳、チーズ) <b>牛乳</b>	<b>31日(金)</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>新年度準備のため 休園日</b> </div> 	
				<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <b>リクエストメニュー</b>            ひまわり組さんのリクエストメニューを入れています            ♥ラーメン            ♥フルーツポンチ   </div>		

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。