



3月献立表



令和6年3月発行
こくふ子ども園

～旬の食材～

昔から、「春は苦いものを食べよ」と言われています。苦味のある山菜には、ミネラルやポリフェノールなど、細胞を活性化させる成分が多く含まれています。冬から春へ体も活動するための準備を始めるこの時期にふさわしい食材です。当園でも、新年度に向けてより良いスタートがきれるように、旬の野菜(春キャベツ、菜の花、ほうれん草、ごぼう、三つ葉など)を多く取り入れていきたいと思ひます。



★はひまわり組リクエストメニューです

		4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金) お別れ会	9日(土)	
		ごはん 豚大根 (豚肉、大根、いんげん厚あげ、人参、しらたき、生姜、砂糖、みそ、醤油、みりん) 春雨サラダ (春雨、きゅうり、人参、みかん、ごま、砂糖、酢、醤油) 玉葱のみそ汁(玉葱、ほうれん草、人参、卵、いりこ、みそ)	ごはん 魚のみそ煮 (魚、生姜、酒、みりん、砂糖、醤油、片栗粉、みそ、ブロッコリー) 春キャベツのしそ和え (春キャベツ、もやし、人参、ゆかり粉) さつま芋のすまし汁 (さつま芋、人参、玉葱、油あげ、葱、いりこ、醤油)	ごはん 豆腐ステーキ (豆腐、牛肉、片栗粉、小松菜、なめこ、小麦粉、人参、砂糖、醤油、油) ひじきのナムル (ひじき、人参、コーン、きゅうり、酢、砂糖、醤油、ごま油) かぼちゃスープ (南瓜、人参、玉葱、塩、しめじ、鶏がらだし)	あんかけ焼きそば (中華麺、豚肉、片栗粉、白菜、ピーマン、ごま油、人参、玉葱、かまぼこ、鶏がらだし、醤油、塩) ごぼうのみそ汁 (ごぼう、えのき、葱、厚あげ、玉葱、いりこ、みそ) 果物 わかめおにぎり (米、炊き込みわかめ、ごま)	1日(金) ひな祭り会 菜の花そぼろ寿司 (米、鶏ミンチ、人参、酢、干し椎茸、砂糖、塩、ごぼう、菜の花、油あげ、醤油、昆布) 人参の白和え (豆腐、人参、ひじき、コーン、三つ葉、ごま、砂糖、みそ、塩) お花のすまし汁 (花麩、しめじ、玉葱、チンゲン菜、いりこ、薄口醤油、塩) 果物 桜もち(桜の葉)	2日(土) ツナピラフ (米、ツナ、人参、玉葱、コーン、グリーンピース、コンソメ、マーガリン、塩、こしょう) キャベツスープ (キャベツ、えのき、塩、わかめ、玉葱、コンソメ) 果物 菓子 牛乳	
おやつ		きな粉ドーナツ (ミックス粉、牛乳、油、スキムミルク、砂糖、きな粉、塩) 牛乳	ブルーベリーケーキ (ミックス粉、牛乳、油、ブルーベリージャム、砂糖) 牛乳	いそべ芋もち 牛乳 (じゃが芋、砂糖、醤油、バター、片栗粉、のり)	果物 わかめおにぎり (米、炊き込みわかめ、ごま) 牛乳	ロールパン チキンカツ (鶏肉、にんにく、塩、天ぷら粉、パン粉、油) ポテトサラダ (人参、ブロッコリー、じゃが芋、チーズ、みかん、マヨネーズ) ★中華スープ(人参、チンゲン菜、しめじ、玉葱、春雨、鶏がらだし、ごま、片栗粉、ごま油) 果物 杏仁豆腐 (杏仁豆腐の素、みかん、キウイ、牛乳、砂糖)	スタミナ納豆丼(米、豚ミンチ、生姜、葱、ひきわり納豆、にんにく、ごま、酒、砂糖、醤油) 大根のみそ汁 (大根、人参、油あげ、わかめ、いりこ、みそ) 果物 菓子 牛乳	
		11日(月)	12日(火)	13日(水) 誕生日会	14日(木)	15日(金)	16日(土)	
		ごはん 肉じゃが(豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、しらたき、砂糖、醤油、油、グリーンピース) ごぼうサラダ(ツナ、ごぼう、きゅうり、人参、マヨネーズ) コンソメスープ (大根、玉葱、人参、ブロッコリー、コンソメ、塩) 人参おにぎり 牛乳 (米、梅干し、かつお節、人参、みりん、薄口醤油)	ごはん ★くるくるハンバーグ (合挽ミンチ、玉葱、卵、コーン、パイ生地、牛乳、塩、こしょう、トマト缶、ケチャップ、中濃ソース、バター、砂糖、パン粉) ごま和え (ブロッコリー、コーン、ごま、醤油) 豆乳みそスープ(白菜、しめじ、人参、ほうれん草、鶏がらだし、豆乳、みそ) シュガートースト (食パン、マーガリン、グラニュー糖) 牛乳	★たらこスパゲッティ (スパゲッティ、たらこ、玉葱、しめじ、にんにく、刻みのみり、バター、醤油、塩、油) コロコロサラダ (さつま芋、きゅうり、人参、チーズ、酢、マヨネーズ) 鉄分スープ(あさり、人参、玉葱、鶏がらだし、小松菜、えのき、醤油) トライフル 牛乳 (ミックス粉、牛乳、いちご、ホイップクリーム、食紅、油、いちごソース、砂糖、砂糖菓子)	ごはん 魚の塩焼き (魚、塩、ブロッコリー) 小松菜の煮びたし (小松菜、厚あげ、人参、コーン、砂糖、醤油、みりん、油) 新じゃが芋のみそ汁 (新じゃが芋、玉葱、しめじ、油あげ、葱、みそ、いりこ) 黒糖豆乳ゼリー (豆乳、黒砂糖、砂糖、寒天)	ごはん 肉豆腐(豚肉、豆腐、人参、しめじ、しらたき、玉葱、大根、いんげん、砂糖、醤油、油) マカロニサラダ(ツナ、マカロニ、人参、醤油、きゅうり、マヨネーズ) わかめのみそ汁 (わかめ、もやし、玉葱、花麩、いりこ、薄口醤油) 果物 ポパイまんじゅう (ほうれん草、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、白あんこ) 牛乳	ごはん 肉豆腐(豚肉、豆腐、人参、しめじ、しらたき、玉葱、大根、いんげん、砂糖、醤油、油) マカロニサラダ(ツナ、マカロニ、人参、醤油、きゅうり、マヨネーズ) わかめのみそ汁 (わかめ、もやし、玉葱、花麩、いりこ、薄口醤油) 果物 ポパイまんじゅう (ほうれん草、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、白あんこ) 牛乳	ハヤシライス (米、豚肉、人参、油、玉葱、しめじ、じゃが芋) ハヤシルウ グリーンピース) キャベツスープ (キャベツ、玉葱、葱、わかめ、コンソメ、塩) 果物 菓子 牛乳
おやつ		白桃ゼリー (ゼリーの素、白桃)	ぼたもち (米、もち米、あんこ、塩、砂糖、きな粉) 牛乳	春分の日 	果物 じゃこみそおにぎり (米、しらす、ごま、みそ、みりん、砂糖) 牛乳	果物 カルシウムラスク (食パン、マーガリン、粉チーズ、グラニュー糖、青のり、ごま) 牛乳	果物 菓子 牛乳	
		18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	
		ごはん 魚のみぞれ煮 (魚、片栗粉、大根、油、砂糖、醤油、葱) 納豆和え (ほうれん草、もやし、人参、ひきわり納豆、キャベツ、もみのり、醤油) わかめのみそ汁(わかめ、さつま芋、えのき、玉葱、油あげ、みそ、いりこ)	大豆ドライカレー (米、にんにく、人参、水煮大豆、レーズン、油、合挽ミンチ、カレールウ、玉葱) ヨーグルトサラダ (南瓜、きゅうり、人参、ハム、ヨーグルト、マヨネーズ) 果物 ぼたもち (米、もち米、あんこ、塩、砂糖、きな粉) 牛乳	春分の日 	わかめうどん (うどん、わかめ、玉葱、白葱、いりこ、みりん、人参、椎茸、油あげ、塩、薄口醤油) ささみのゆかり天ぷら (ささみ、ゆかり粉、油、天ぷら粉) 果物 じゃこみそおにぎり (米、しらす、ごま、みそ、みりん、砂糖) 牛乳	ごはん 高野豆腐の卵とじ (鶏肉、高野豆腐、玉葱、人参、干し椎茸、いりこ、卵、三つ葉、砂糖、塩、醤油) 竹輪のおかか和え (ブロッコリー、竹輪、人参、かつお節、醤油) なめこのみそ汁 (なめこ、玉葱、葱、豆腐、いりこ、みそ) カルシウムラスク (食パン、マーガリン、粉チーズ、グラニュー糖、青のり、ごま) 牛乳	ごはん ひじきご飯 (米、鶏肉、ひじき、人参、グリーンピース、油あげ、砂糖、醤油) 豆腐のすまし汁 (豆腐、わかめ、いりこ、おつゆ麩、玉葱、薄口醤油) 果物 菓子 牛乳	
おやつ		オレンジ蒸しパン (ミックス粉、砂糖、油、オレンジジュース) 牛乳	ココア牛乳もち (牛乳、片栗粉、ココア、砂糖、きな粉、塩)	みそちゃんぽん (中華麺、豚肉、人参、キャベツ、もやし、玉葱、コーン、かまぼこ、砂糖、きくらげ、鶏がらだし、にんにく、みそ、ごま油、キヌサヤ、醤油) あさりのしぐれ煮 (あさり、生姜、みりん、人参、白葱、玉葱、醤油、砂糖、醤油、酒) 果物 鯖おにぎり (米、サバ缶、干し椎茸、人参、ごぼう、油あげ、薄口醤油、みりん) 牛乳	果物 じゃこみそおにぎり (米、しらす、ごま、みそ、みりん、砂糖) 牛乳	果物 カルシウムラスク (食パン、マーガリン、粉チーズ、グラニュー糖、青のり、ごま) 牛乳	果物 菓子 牛乳	
		25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	
		ごはん いり豆腐 (豚ミンチ、豆腐、玉葱、人参、竹輪、椎茸、卵、グリーンピース、砂糖、醤油、油) 和風サラダ(ほうれん草、もやし、人参、ハム、ごま、醤油、マヨネーズ) しめじのみそ汁 (しめじ、玉葱、油あげ、おつゆ麩、葱、いりこ、薄口醤油) 果物 オレンジ蒸しパン (ミックス粉、砂糖、油、オレンジジュース) 牛乳	ごはん 焼売風(豚ミンチ、豆腐、玉葱、グリーンピース、干し椎茸、焼売の皮、生姜、片栗粉、ごま油、砂糖、醤油、鶏がらだし) 小松菜のナムル(人参、小松菜、もやし、ごま油、酢、砂糖、醤油) 厚あげのとろみ汁 (人参、白葱、玉葱、醤油、厚あげ、片栗粉、鶏がらだし) ココア牛乳もち (牛乳、片栗粉、ココア、砂糖、きな粉、塩)	みそちゃんぽん (中華麺、豚肉、人参、キャベツ、もやし、玉葱、コーン、かまぼこ、砂糖、きくらげ、鶏がらだし、にんにく、みそ、ごま油、キヌサヤ、醤油) あさりのしぐれ煮 (あさり、生姜、みりん、人参、白葱、玉葱、醤油、砂糖、醤油、酒) 果物 鯖おにぎり (米、サバ缶、干し椎茸、人参、ごぼう、油あげ、薄口醤油、みりん) 牛乳	ごはん ししゃもの磯揚げ (ししゃも、青のり、油、天ぷら粉) コールスローサラダ (春キャベツ、きゅうり、人参、みかん、酢、塩、油、砂糖) さつま芋スープ (さつま芋、大根、葱、わかめ、えのき、鶏がらだし、醤油) 豆乳寒いちごソース (豆乳、寒天、砂糖、いちごソース)	ごはん 鶏のフレーク焼き (鶏肉、にんにく、生姜、コーンフレーク、醤油、マヨネーズ) ひじきの煮物 (ひじき、人参、油あげ、いんげん、しらたき、油、砂糖、醤油) みそけんちん汁 (豚肉、豆腐、ごぼう、人参、大根、玉葱、葱、いりこ、みそ) チーズケーキ 牛乳 (小麦粉、生クリーム、クリームチーズ、卵、グラニュー糖、レモン果汁)	新年度準備のため 休園日 	

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とあります。メニューによってはノンエッグマヨネーズを使用することがあります。