



3月献立表



令和5年3月発行

ながさわ子ども園

今年度も子どもたちが「おいしいよ」と言ってくれたり、苦手なものでも最後まで食べてくれる姿を見ることができてうれしかったです。
ありがとうございました。



そう組さんからのリクエストメニューを7日と13日に入れています。
◎のマークが目印です！

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)		
	ご飯 魚のてりやき プリ、醤油、みりん、酒、トマト 野菜サラダ 白菜、きゅうり、みかん、油、塩、こしょう、酢 大根の味噌汁 大根、玉葱、人参、油揚げ、葱、いりこ、味噌 カルシウムラスク 食パン、マーガリン、こま、チーズ、あおさ、砂糖 牛乳	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 鶏肉、酒、にんにく、砂糖、醤油、酢、きゃべつ ほうれん草の和え物 ほうれん草、人参、もやし、砂糖、醤油 南瓜のポターージュ 南瓜、玉葱、パセリ、マーガリン、牛乳、小麦粉、コンソメ、塩 りんご 豆腐ブラウニー 豆腐、ミックス粉、ココア、砂糖、牛乳 牛乳	ちらし寿司 米、昆布、酢、砂糖、塩、人参、エビ、キヌサヤ、卵、ごぼう、れんこん、椎茸、桜でんぶ 白和え 豆腐、人参、さつま芋、こんにゃく、ごま、味噌、砂糖、醤油、スキムミルク 潮汁風 あさり、おつゆふ、葱、塩、醤油、いりこ 桜餅	中華丼 米、豚肉、にんにく、生姜、エビ、白菜、人参、椎茸、玉葱、ピーマン、醤油、コンソメ、片栗粉、ごま油 わかめスープ わかめ、玉葱、豆腐、いりこ、鶏がらだし、塩 バナナ菓子 白玉粉、小麦粉、食紅、油、あんこ、桜の葉 カルピス		
	6日(月) ご飯 揚げだし豆腐の甘酢あんかけ 豆腐、人参、ピーマン、玉葱、片栗粉、油、醤油、砂糖、酢 塩っぺ和え 小松菜、もやし、塩昆布、醤油 中華スープ 玉葱、人参、コーン、グリーンピース、塩、鶏がらだし いももち磯辺風 じゃが芋、片栗粉、砂糖、醤油、海苔 牛乳	7日(火) ◎塩ラーメン 中華麺、にんにく、人参、もやし、チンゲン菜、玉葱、かまぼこ、コーン、葱、塩、いりこ ◎ぎょうざ ぎょうざの皮、豚ミンチ、きゃべつ、にら、生姜、ごま油、醤油、油、塩、酒 ◎さつま芋のきめ煮 さつま芋、砂糖、醤油 ◎クッキー 小麦粉、バター、砂糖、アーモンドプードル、牛乳、抹茶、食紅 牛乳	8日(水) ご飯 魚のホイル焼き サケ、玉葱、椎茸、えのき、しめじ、バター、塩、こしょう ひじきの煮物 ひじき、人参、いんげん、こんにゃく、さつま揚げ、醤油、砂糖、油 とろみ汁 里芋、人参、玉葱、白菜、葱、塩、醤油、いりこ、片栗粉 オレンジ ココアパイ バイ生地、ココア、砂糖 牛乳	9日(木) お別れ会 お楽しみパン エビフライ エビ、塩、てんぷら粉、パン粉、油、フロccoli、トマト マカロニサラダ マカロニ、きゅうり、人参、ハム、チーズ、塩、こしょう、オリーブ油 キラキラスープ 玉葱、大根、人参、わかめ、コンソメ、塩 りんご プリン・ア・ラ・モード 卵、牛乳、砂糖、チョコ、生クリーム、ウエハース 牛乳	10日(金) ご飯 豚肉のつけ焼き 豚肉、葱、にんにく、みりん、醤油 芋芋サラダ さつま芋、じゃが芋、人参、きゅうり、レーズン、塩、こしょう、スキムミルク、マヨネーズ チンゲン菜の味噌汁 チンゲン菜、玉葱、人参、厚揚げ、いりこ、味噌 ながさわ子まんじゅう 小麦粉、B.P、黒糖、酒、あんこ 牛乳	11日(土) 穴子ご飯 米、穴子、ごぼう、人参、キヌサヤ、海苔、砂糖、醤油 玉葱の味噌汁 玉葱、じゃが芋、椎茸、葱、いりこ、味噌 バナナ菓子 白玉粉、小麦粉、食紅、油、あんこ 牛乳
おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ		
	13日(月) ◎ドライカレー 米、押麦、合ミンチ、玉葱、人参、レーズン、にんにく、油、カレールウ、醤油 ◎パンサンスー 春雨、人参、ツナ、きゅうり、砂糖、醤油、酢、ごま油、ごま りんご ◎フライドポテト じゃが芋、油、塩 牛乳	14日(火) 誕生会 ご飯 魚のフライ風 バトウ、にんにく、塩、てんぷら粉、パン粉、油、ソース、砂糖 即席漬け 大根、きゅうり、人参、塩、醤油 わかめの味噌汁 わかめ、玉葱、人参、里芋、しめじ、いりこ、味噌 オレンジ ショートケーキ 小麦粉、卵、砂糖、いちご、生クリーム 牛乳	15日(水) 和風焼きそば 焼きそば麺、豚肉、人参、玉葱、ピーマン、椎茸、さつま揚げ、にんにく、醤油、塩、こしょう、かつお節、油 ミルクおから おから、豚ミンチ、人参、葱、玉葱、チーズ、牛乳、砂糖、塩、醤油、油 ふわふわスープ 卵、おつゆふ、玉葱、パセリ、塩、コンソメ サケおにぎり 米、サケフレーク 牛乳	16日(木) ご飯 くるくるハンバーグ 合ミンチ、玉葱、卵、スキムミルク、パン粉、牛乳、コーン、パイ生地、ケチャップ、ソース、バター、砂糖、トマト 白菜のサラダ 白菜、りんご、きゅうり、塩、こしょう、酢、砂糖 えのきの味噌汁 えのき、玉葱、南瓜、小松菜、いりこ、味噌 スコップスイートポテト さつま芋、バター、砂糖、生クリーム、スキムミルク、塩、卵 牛乳	17日(金) ご飯 炒り豆腐 豆腐、鶏肉、玉葱、人参、ちくわ、卵、椎茸、葱、油、酒、砂糖、醤油、みりん アサリのしぐれ煮 アサリ、生姜、砂糖、醤油 きゃべつのすまし汁 きゃべつ、玉葱、えのき、葱、塩、醤油、いりこ ヨーグルト蒸しパン ミックス粉、ヨーグルト、砂糖 牛乳	18日(土) ハヤシライス 米、牛肉、玉葱、人参、しめじ、グリーンピース、ハヤシルウ、油 野菜スープ 大根、コーン、玉葱、小松菜、コンソメ、塩 オレンジ 菓子 白玉粉、小麦粉、食紅、油、あんこ 牛乳
おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ		
	20日(月) ご飯 グリルチキン 鶏肉、塩、こしょう、コーン ごまドレサラダ かぶ、人参、ブロッコリー、しめじ、ごま、味噌、みりん、醤油、マヨネーズ、スキムミルク、酢 鶏がらスープ 玉葱、椎茸、チンゲン菜、じゃが芋、鶏がらだし、塩 ごぼうチップス ごぼう、塩、みりん、片栗粉、油 牛乳	21日(火) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">春分の日</div> 	22日(水) きつねうどん うどん、油揚げ、醤油、砂糖、かまぼこ、葱、みりん、塩、昆布、かつお節 ささみの天ぷら 鶏肉、てんぷら粉、あおさ、酒、塩、油、トマト きゅうりとかぶの酢の物 きゅうり、かぶ、酢、砂糖、塩 バナナ ぼたもち 米、もち米、あんこ 牛乳	23日(木) ご飯 魚の塩焼き サバ、塩、トマト 納豆和え 納豆、ほうれん草、人参、もやし、海苔、醤油 具だくさん汁 鶏肉、人参、玉葱、大根、ごぼう、葱、いりこ、味噌 ぶかし芋 さつま芋 牛乳	24日(金) ご飯 豚大根 豚肉、大根、人参、厚揚げ、しめじ、こんにゃく、油、酒、味噌、砂糖、醤油 梅和え きゃべつ、人参、梅干し、醤油 豆乳スープ さつま芋、玉葱、白菜、グリーンピース、椎茸、豆乳、塩、コンソメ ドーナツ 小麦粉、砂糖、B.P、牛乳、バニラエッセンス、マーガリン、油 牛乳	25日(土) 鶏そぼろ寿司 米、昆布、砂糖、塩、鶏ミンチ、人参、ごぼう、椎茸、醤油 豆腐の味噌汁 豆腐、玉葱、人参、葱、いりこ、味噌 りんご 菓子 白玉粉、小麦粉、食紅、油、あんこ 牛乳
おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ		
	27日(月) ご飯 松風焼き 豆腐、鶏ミンチ、玉葱、パン粉、砂糖、味噌、ごま、あおさ じゃが芋の金平 じゃが芋、人参、ごぼう、ピーマン、さつま揚げ、ごま油、砂糖、醤油、みりん ★和風ミネストローネ 鶏肉、玉葱、大根、椎茸、いんげん、トマト、醤油、塩、かつお節、昆布 ヨーグルト和え ヨーグルト、砂糖、りんご、みかん、バナナ	28日(火) ご飯 魚の煮付 カレイ、酒、みりん、砂糖、醤油、生姜、ブロッコリー ポパイサラダ ほうれん草、人参、ハム、しめじ、マヨネーズ、醤油、スキムミルク 油揚げの味噌汁 油揚げ、きゃべつ、玉葱、人参、いりこ、味噌 きな粉団子 白玉粉、豆腐、きな粉、砂糖、塩 牛乳	29日(水) ナポリタン スパゲティ、塩、油、ソーセージ、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ、ソース ◆しらすと野菜の卵焼き 卵、しらす干し、玉葱、グリーンピース、油 醤油、砂糖、酒 白菜スープ ベーコン、白菜、えのき、人参、パセリ、塩、コンソメ たらこおにぎり 米、押麦、たらこ、塩 牛乳	30日(木) ご飯 鶏肉とさつま芋の煮物 鶏肉、さつま芋、しらたき、人参、グリーンピース、玉葱、油、砂糖、醤油 ブロッコリーの甘酢和え ブロッコリー、人参、砂糖、酢、醤油 ニラ玉汁 あさり、玉葱、にら、えのき、卵、醤油、鶏がらだし バナナ ミルクスティックパン ミックス粉、牛乳、練乳、バター、小麦粉、牛乳 牛乳	31日(金) <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> 新年度準備 休園日  </div> <ul style="list-style-type: none"> ●3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳(100ml)を飲みます。 ●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。 ★印は新しいメニューです。 ◆印は紹介アレンジメニューです。 	
おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ		