



3月献立表



日付	献立名	おやつ <small>(は午後のおやつ)</small>	材料名		体の調子を整えるもの	
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの		
1月	みそすき丼 ブロッコリーの和え 卵スープ パイン缶	保育乳 チーズコーン	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、みそ、ちくわ、○しらす干し	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、すりごま	○バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、○にんじん、○にら、○切り干しだいこん、カットわかめ	
2火	4色そぼろごはん あさり汁 白菜と水菜の和え物 黄桃缶	(カルピス・ひなあられ) 3色だんご いちご	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○砂糖、はるさめ、押麦、○揚げ油、砂糖、油、○黒ごま、片栗粉	○りんご、にんじん、こまつな、キャベツ、○コーン缶、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが	
3水	十穀ごはん 肉じゃが キャベツの和え物 きのこのみそ汁 オレンジ	保育乳 はちみつレモンケーキ	保育乳、鶏手羽、さけ、○調製豆乳、○卵、でんぶ	米、○ホットケーキ粉、砂糖、○油、○砂糖、焼ふ	○いちご、にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、○いちごジャム、いんげん、マーマレード、ねぎ、かんぴょう(乾)、干しいたけ、焼きのり、カットわかめ	
4木	十穀ごはん 松風焼き 青菜炒め 豆腐スープ タンカン	保育乳 シリアルバー	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵、○きな粉、ちくわ	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、片栗粉、砂糖、すりごま	○オレンジ、だいこん、にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな	
5金	ふりかけごはん ハンバーグ ポテトフライ ブロッコリーのソテー クリームスープ バナナ	アンパンマンジュース 誕生会ケーキ	保育乳、調製豆乳、沖縄豆腐、○卵、鶏もも肉、○牛乳、ツナ油漬缶、粉チーズ	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、マカロニ、○生クリーム、小麦粉、無塩バター、○砂糖	○いちご、ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、ねぎ	
6土	もずくどんぶり 青菜みそ汁 オレンジ	保育乳 チョコサンド	鶏ひき肉	米、片栗粉、砂糖	もも缶、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが	
8月	十穀ごはん 魚のみそ焼き 春雨チャンプルー 大根みそ汁 オレンジ	保育乳 黒糖ちんすこう	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ	米、○小麦粉、○砂糖、○ラード、マヨネーズ、はるさめ、○紅芋、油、砂糖、小麦粉	○オレンジ、だいこん、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン	
9火	十穀ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ りんご	保育乳 スイートポテト	保育乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉、大豆水煮、○卵、みそ	○さつまいも、米、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、油、砂糖	○りんご、たまねぎ、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、しめじ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、しょうが	
10水	沖縄そば ごま和え タンカン	保育乳 寿司おにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、○ツナ油漬缶、○みそ	沖縄そば、○米、○三温糖、砂糖、すりごま	タンカン、にんじん、こまつな、キャベツ、ねぎ、○味付けのり	
11木	十穀ごはん ひじき炒め 納豆みそ ソーメン汁 バナナ	保育乳 ポップコーン せんべい	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、鶏ひき肉、みそ	米、○米、しらたき、砂糖、すりごま、片栗粉、油	オレンジ、たまねぎ、にんじん、○たまねぎ、もやし、こまつな、○にんじん、長ねぎ、○ピーマン、ごぼう、しょうが	
12金	カレーライス ウィンナー キャベツのツナ和え 黄桃缶	保育乳 豆乳くずもち	保育乳、豚肉、ウィンナー、ツナ油漬缶、○きな粉	米、○ロールパン、じゃがいも、○砂糖、○揚げ油	たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、ピーマン、しめじ	
13土	卒園式		沖縄豆腐、豚肉	米	にんじん、ねぎ、干しいたけ、黒きくらげ、カットわかめ	
15月	十穀ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ 豆腐スープ りんご	保育乳 芋てんぷら	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、ツナ油漬缶、みそ	○さつまいも、米、○小麦粉、サラダ用スパゲティ、○揚げ油、和風ドレッシング、あわ、油、砂糖	○りんご、たまねぎ、にんじん、なす、こまつな、きゅうり、ピーマン、カットわかめ	
16火	十穀ごはん 鮭の塩焼き クープリチー ジャガイモみそ汁 バナナ	保育乳 お好み焼き	保育乳、さけ、みそ	米、じゃがいも、○コーンフレーク、揚げ油、小麦粉、パン粉、○無塩バター、油	○バナナ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、ひじき	
17水	十穀ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリー炒め アーサ汁 オレンジ	保育乳 ツナトースト	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ、○ツナ油漬缶	米、○食パン、○マヨネーズ、砂糖	にんじん、もやし、しめじ、こまつな、たけのこ(ゆで)、○コーン缶、○赤ピーマン、○黄ピーマン、ねぎ、○ピーマン、干しいたけ、しょうが、カットわかめ	
18木	十穀ごはん 豆腐のトマト焼き キャベツ炒め 大根みそ汁 パイン缶	保育乳 チョコスコーン	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵、○きな粉、ちくわ	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、片栗粉、砂糖、すりごま	○オレンジ、だいこん、にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな	
19金	☆ お弁当会 ☆		プリン ビスケット	保育乳、○卵	○小麦粉、○無塩バター、○グラニュー糖、○強力粉	○もも缶
20土	春分の日					
22月	十穀ごはん マーボー豆腐 ナムル 青菜スープ オレンジ	保育乳 南瓜ケーキ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○鶏もも肉、油揚げ、みそ、○粉チーズ	米、じゃがいも、○マカロニ、砂糖、○砂糖、ごま油、○油、油、片栗粉	こまつな、長ねぎ、○トマトペースト、○たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、切り干しだいこん、干しいたけ、にんにく、ひじき、にんにくに	
23火	十穀ごはん おかか納豆 麩チャンプルー 鮭の北海汁 黄桃缶	保育乳 サーターアンダギー	保育乳、さけ、挽きわり納豆、豚肉、○卵、けしごみ	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○揚げ油、押麦、油、○ラード	○もも缶、キャベツ、にんじん、だいこん、長ねぎ、ピーマン、ひじき	
24水	十穀ごはん 魚のみそ焼き もずくチャンプルー 豆腐すまし汁 バナナ	保育乳 クッキー	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、三枚肉、○卵、みそ、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、こんにやく、○コーンフレーク、砂糖、油、白ごま、ごま油	○オレンジ、にんじん、こまつな、えのきたけ、刻みこんぶ、○レーズン、切り干しだいこん	
25木	中華どんぶり もやしのナムル 中華スープ りんご	保育乳 はちみつレモンケーキ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、○卵、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、はるさめ、○油、○三温糖、砂糖、揚げ油、片栗粉、ごま油	○りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パイン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ	
26金	十穀ごはん 沖縄風煮付け キャベツみそ汁 佃煮 オレンジ	保育乳 大学いも	保育乳、厚揚げ、ウィンナー、○豚肉、みそ、しらす干し	○米、米、砂糖、白ごま	だいこん、にんじん、キャベツ、○にんじん、○たまねぎ、えのきたけ、○ピーマン、○コーン缶、ねぎ、こんぶ	
27土	豚と野菜しょうが焼き丼ぶり 卵スープ タンカン	保育乳 ジャムパン	豚ひき肉	米	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく	
29月	肉わかめうどん キャベツの和え物 バナナ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、鶏もも肉、○調製豆乳、厚揚げ、ツナ油漬缶	米、○生クリーム、砂糖、油、ごま油	○かぼちゃ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、○たまねぎ、もやし、こまつな、えのきたけ、○クリームコーン缶、生しいたけ、ひじき	
30火	☆ お弁当の日 ☆		保育乳 菓子パン	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、ツナ油漬缶、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、片栗粉、砂糖、揚げ油、油	オレンジ、○パイン缶、にんじん、こまつな、きゅうり、セブコーン、赤ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ、しょうが
31水	☆ お弁当の日 ☆		保育乳 菓子パン	保育乳、豚肉、沖縄豆腐	○米、じゃがいも、米、油、○白ごま、砂糖、片栗粉	にんじん、こまつな、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、黒きくらげ、カットわかめ

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります