# 3月献立表

愛染幼稚園　つくし組

| 日付 | 曜日 | 昼食 | 主な材料と体内での働き | | | 手作りおやつ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 主にからだをつくるもの | 主にからだの調子を整えるもの | 主に熱や力のもとになるもの | |
| 1 | 金 | 散らし寿司<br>菜の花の彩サラダ<br>にゅうめん<br>ひなあられ | 高野豆腐・錦糸玉子<br>ツナ缶<br>鶏肉・うすあげ | しいたけ・人参・三度豆<br>菜の花・キャベツ・人参・コーン<br>玉ねぎ・人参・しめじ・わかめ | 米<br><br>そうめん<br>ひなあられ | クッキー |
| 2 | 土 | コーンラーメン<br>ヨーグルト | 豚肉・ナルト<br>ヨーグルト | ほうれん草・玉ねぎ・コーン | ラーメン | |
| 4 | 月 | ご飯<br>あじのパン粉焼き<br>ごま酢和え<br>味噌汁 | アジ | パセリ<br>もやし・きゅうり・人参・黄パプリカ<br>ほうれん草 | 米<br>パン粉<br><br>切り麩 | おからドーナツ |
| 5 | 火 | ☆お誕生日会☆<br>セルフハンバーガー<br>手作りハンバーグ<br>チーズ入りサラダ<br>スープ | 合ミンチ・豚ミンチ・木綿豆腐<br>チーズ | 玉ねぎ<br>キャベツ・きゅうり・コーン<br>白菜・人参・パセリ | パン<br>パン粉・ナチュラルポテト | |
| 6 | 水 | カレーライス<br>ひじきと大豆のサラダ<br>フルーツゼリー | 鶏肉・スキムミルク<br>大豆水煮 | 玉ねぎ・人参<br>ひじき・ブロッコリー・人参・コーン<br>パイン缶・黄桃缶 | 米・じゃがいも | カルピス蒸しパン |
| 7 | 木 | ちゃんぽん麺<br>人参しりしり<br>果物（バナナ） | 豚肉・ナルト<br>玉子・ツナ缶 | コーン・人参・白菜・玉ねぎ・ねぎ<br>人参・もやし・三度豆<br>バナナ | ラーメン | |
| 8 | 金 | ★つき組リクエストメニュー★<br>食パン<br>鶏の唐揚げ<br>ポテトサラダ<br>味噌汁<br>手作りプリン | 鶏肉<br><br><br>牛乳・ホイップクリーム | <br><br>キャベツ・きゅうり・人参<br>ねぎ | パン・イチゴジャム<br><br>じゃがいも<br>そうめん | シリアルバー |
| 9 | 土 | 豚丼<br>ビーフンスープ<br>果物（オレンジ） | 豚肉 | 玉ねぎ・しめじ・三度豆・人参<br>小松菜・人参<br>オレンジ | 米<br>ビーフン | |
| 11 | 月 | ご飯<br>赤魚の照焼き<br>高野豆腐の玉子とじ<br>味噌汁 | 赤魚<br>高野豆腐・玉子 | 人参・三度豆<br>わかめ・玉ねぎ | 米<br><br><br>切り麩 | ピーチケーキ |
| 12 | 火 | トマトスパゲティー<br>ごぼうサラダ<br>豆乳スープ<br>チーズ | ベーコン<br>ささみ<br>豆乳<br>チーズ | しめじ・玉ねぎ・人参・トマト<br>ササガキ・キャベツ・コーン<br>白菜・ほうれん草 | スパゲッティ | |
| 13 | 水 | ご飯<br>豚大根<br>シルバーサラダ<br>味噌汁 | 豚肉・厚揚げ | 大根・人参・三度豆<br>人参・きゅうり<br>南瓜・玉ねぎ | 米<br><br>春雨 | フライドおさつ |
| 14 | 木 | 親子丼<br>おかか和え<br>味噌汁 | 鶏肉・ナルト・玉子<br>ちくわ<br>木綿豆腐 | 玉ねぎ・人参・ねぎ<br>白菜・三度豆<br>人参・ねぎ | 米 | |
| 15 | 金 | ご飯<br>ホイコーロー<br>切干大根の和え物<br>かき玉コーンスープ | 豚肉<br><br>玉子 | キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参<br>千切り大根・チンゲンサイ<br>コーンクリーム缶・コーン・ねぎ | 米 | キャロットゼリー |
| 16 | 土 | 五目チャーハン<br>春雨スープ<br>果物（バナナ） | 豚肉 | 玉ねぎ・コーン・人参・ねぎ<br>ほうれん草・人参<br>バナナ | 米<br>春雨 | |
| 18 | 月 | ご飯<br>白身魚の竜田揚げ<br>ごった煮<br>すまし汁 | タラ<br>ちくわ | 大根・人参・三度豆<br>ねぎ | 米<br><br>さつまいも<br>そうめん | |
| 19 | 火 | ご飯<br>すき焼き風煮<br>納豆和え<br>味噌汁 | 牛肉・木綿豆腐<br>納豆 | 白菜・玉ねぎ・えのきだけ・糸コンニャク<br>小松菜・キャベツ・人参<br>わかめ | 米<br>切り麩<br><br>じゃがいも | |
| 21 | 木 | ご飯<br>ツナじゃがオムレツ<br>スパゲティサラダ<br>スープ<br>チーズ | 玉子・ツナ缶<br><br><br><br>チーズ | 玉ねぎ・ほうれん草<br>人参・きゅうり<br>キャベツ・玉ねぎ・人参 | 米<br>じゃがいも<br>スパゲッティ | |
| 22 | 金 | マーボー大根丼<br>かぼちゃと大豆の煮物<br>中華スープ<br>果物（オレンジ） | 豚ミンチ<br>大豆水煮 | 大根・玉ねぎ・人参・ねぎ<br>南瓜・三度豆<br>小松菜・コーン<br>オレンジ | 米 | |
| 23 | 土 | 焼きそば<br>ゼリー | 豚肉 | キャベツ・玉ねぎ・人参<br>ゼリー | ラーメン | |
| 25 | 月 | ご飯<br>鯖のケチャップ焼き<br>白菜の煮浸し<br>味噌汁 | サバ<br>厚揚げ | 白菜・人参<br>わかめ | 米<br><br><br>切り麩 | |
| 26 | 火 | 玉子とじうどん<br>ツナ和え<br>果物（オレンジ） | 玉子・カニカマ・うすあげ・ナルト<br>ツナ缶 | 白菜・ねぎ<br>ほうれん草・もやし・人参<br>オレンジ | うどん | |
| 27 | 水 | ハヤシライス<br>大根サラダ<br>フルーツヨーグルト | 豚肉<br><br>ヨーグルト | 玉ねぎ・しめじ・人参・グリンピース・トマト<br>大根・きゅうり・人参<br>黄桃缶・バナナ | 米 | |
| 28 | 木 | ご飯<br>鶏肉の野菜あんかけ<br>コーンクリーミーサラダ<br>味噌汁 | 鶏肉<br>ロースハム<br>木綿豆腐 | 玉ねぎ・人参・ピーマン<br>キャベツ・きゅうり・コーン・コーンクリーム缶<br>小松菜 | 米 | |
| 29 | 金 | ご飯<br>豚肉のスタミナ炒め<br>ひじき煮<br>中華スープ | 豚肉<br>さつまあげ | 玉ねぎ・しいたけ・赤パプリカ・ニラ<br>ひじき・人参・糸コンニャク・グリンピース<br>白菜・コーン | 米 | |
| 30 | 土 | わかめラーメン<br>果物（りんご） | 豚肉・ナルト | キャベツ・玉ねぎ・コーン・わかめ<br>りんご | ラーメン | |

☆1歳児は、朝のおやつを10時にいただきます。