



3月予定献立



今月の献立にはくじらとうちゅう組の
リクエストメニューが入っています。
(☆印がついているもの)

2020年3月
風の子保育園

日		曜日	午前のおやつ	主食	おかず	主な材料	午後のおやつ	
1	15	火	さつま芋	菜めし	和風ハンバーグおろしソース オープン焼き ごぼうとれんこんのサラダ 味噌汁	牛豚合いびき肉 豆腐 玉ねぎ 片栗粉 大根 じゃが芋 ブロッコリー ごぼう れんこん にんじん きゅうり ツナ 卵不使用マヨネーズ くかぶ 小松菜	ひじきごはん(米 ひじき にんじん 油揚げ) ほうれん草の煮浸し 昆布	
2	16	水	干し芋	ごはん	☆肉団子の甘酢あん ゴマ和え 刻み昆布の煮物 味噌汁	牛豚合いびき肉 玉ねぎ 片栗粉 小松菜 もやし 油揚げ ゴマ 刻み昆布 にんじん さつま揚げ 糸こんにゃく くじゃが芋 玉ねぎ ワカメ	2日 さつま芋餅(さつま芋 片栗粉) スナッペンどう 煮干し 16日 五平餅(米 小麦粉 卵) スナッペンどう 煮干し	
3		木	豆乳 ドリンク	3日 ひなまつりのつどいメニュー				
	17			17日 誕生会メニュー				
4	18	金	じゃが芋	ごはん	カレイの照り焼き さっぱり和え 豚肉と厚揚げの味噌炒め ☆かき玉汁	カレイ きゅうり セロリ ゴマ 豚肉 厚揚げ キャベツ にんじん 玉ねぎ く卵 えのき ほうれん草	4日 味噌焼きおにぎり ブロッコリー 煮干し 18日 ぼたもち(もち米 小豆) ブロッコリー 煮干し※20日春分の日	
7		月	さつま芋	ごはん	れんこんつくね焼き キャベツとツナの昆布和え 切干大根の煮物 味噌汁	鶏ひき肉 れんこん 玉ねぎ 片栗粉 キャベツ きゅうり ツナ 塩昆布 切干大根 にんじん 油揚げ く白菜 ネギ ワカメ	みそポテト(じゃが芋 上新粉 片 栗粉 ゴマ) スナッペンどう 煮干し	
8	22	火	豆乳 ドリンク	ごはん	☆揚げ餃子 豆苗炒め ポテトサラダ 味噌汁	豚ひき肉 キャベツ ニラ 餃子の皮 豆苗 もやし ツナ じゃが芋 にんじん きゅうり ハム 卵不使用マヨネーズ くチンゲン菜 玉ねぎ 生椎茸	いなり寿司(米 油揚げ 白ゴマ) 小松菜の煮浸し 煮干し	
9	23	水	じゃが芋	ごはん	豚肉の生姜焼き ピーマンと竹輪の青海苔炒め 大豆もやしのサラダ 味噌汁	豚肉 玉ねぎ ピーマン 竹輪 青海苔 大豆もやし にんじん きゅうり ハム くなめこ 豆腐 ネギ	☆蒸しパン(小麦粉 卵 豆乳 さ つま芋 黒ゴマ) するめ	
10		木	豆乳 ドリンク	ごはん	手羽元と大根のさっぱり煮 小松菜としめじのベーコン炒め ☆かぼちゃサラダ 味噌汁	手羽元 大根 小松菜 しめじ ベーコン かぼちゃ じゃが芋 人参 きゅうり ハム 卵不使用マヨネーズ く玉ねぎ ワカメ	なめたけごはん(米 なめ茸 にん じん ツナ) ブロッコリー 昆布	
	24			おにぎり (ワカメ・ おかか)	鶏のから揚げ スナッペンどう いちご けんちん汁	鶏肉 片栗粉 スナッペンどう いちご く豚肉 里芋 人参 大根 ごぼう ネギ 油揚げ しめじ		
11		金	干し芋	11日 卒園お祝いメニュー				
	25			ごはん	サバの味噌煮 梅おかか和え 炒り豆腐 ワカメスープ	サバ ほうれん草 キャベツ 梅干し 鰹節 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ にんじん くワカメ 玉ねぎ 春雨 ゴマ	☆ふわふわお好み焼き(小麦粉 卵 豚肉 キャベツ 山芋 揚げ玉 青海苔) 昆布	
14	28	月	豆乳 ドリンク	菜めし	チキンロール かぶの甘酢漬け 菜の花とじゃが芋のベーコン炒め 味噌汁	鶏肉 ごぼう にんじん かぶ かぶの葉 菜の花 じゃが芋 玉ねぎ ベーコン コーン く白菜 豆腐	里芋ごはん(米 里芋 豚肉 にん じん) キャベツの即席漬け 煮干し	
	29	火	干し芋	ごはん	鮭コロッケ おかか和え 豚肉と白菜の煮物 味噌汁	鮭 じゃが芋 玉ねぎ 卵 小麦粉 パン粉 ブロッコリー キャベツ 鰹節 豚肉 白菜 ネギ しめじ にんじん く大根 油揚げ	ハムコーンごはん(米 ハム ネギ コーン) ほうれん草の煮浸し 昆布	
	30	水	豆乳ドリンク	30日 協力保育 お弁当の用意をお願いします。				せんべい りんご 煮干し
	31	木	豆乳ドリンク	31日 協力保育 お弁当の用意をお願いします。				干し芋 オレンジ 昆布

麦茶は食事時ほか必要に応じておだししています。

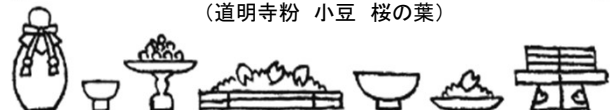
食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。



3日(水) ひなまつりのつどいメニュー

ちらし寿司(米 卵 れんこん かんぴょう
干椎茸 絹さや 桜でんぶ 刻み海苔)
鶏ムネ肉の衣揚げ(鶏肉 小麦粉 片栗粉)
菜の花のゴマ和え
(菜の花 ほうれん草 にんじん ゴマ)
はまぐりの潮汁(はまぐり 花魁)
※0.1歳児クラスは、はまぐり→ワカメになります。
いちご

おやつ さくら餅 昆布
(道明寺粉 小豆 桜の葉)



11日(金) 卒園お祝いメニュー

お赤飯(もち米 ささげ 黒ゴマ)
プリの照り焼き(プリ)
菜の花和え
(菜の花 もやし にんじん コーン)
小江戸汁
(豚肉 さつま芋 大根 にんじん
ネギ 糸こんにゃく しめじ)
フルーツ寒天
(寒天 いちご みかん)



16日(水) クッキング
きりん組が五平餅を作ります。

17日(木) 誕生会メニュー

鮭の混ぜご飯(米 鮭 絹さや ゴマ)
鶏肉とさつま芋の揚げ煮
(鶏肉 片栗粉 さつま芋)
ウインナーと野菜のオープン焼き
(ウインナー ブロッコリー しめじ)
松風焼き(豆腐 豚鶏合挽肉 玉ねぎ
片栗粉 白ゴマ)
フレンチサラダ
(キャベツ スナッペンどう にんじん
ハム 黄色パプリカ)
オレンジ りんご

おやつ 飾りごはん 昆布
(米 鶏ひき肉 にんじん 青海苔
コーン 桜でんぶ)