



# 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)

2023年3月  
風の子第二保育園

日	曜日	午前補食	昼食	午後補食	材料名(○は午前補食、◎は午後補食にのみ含まれる材料です)				
					黄(熱や力になるもの)	赤(からだを作るもの)	緑(体の調子を整えるもの)	その他	
1	29	水	豆乳	ごはん かじきの竜田揚げ 梅おかか和え 鶏肉と高野豆腐の煮物 味噌汁(じゃが芋 玉ねぎ ワカメ)	☆きつねうどん 小松菜のお浸し	米、片栗粉、糸こんにゃく、じゃが芋、◎うどん	○豆乳、かじき、鰹節、鶏もも肉、高野豆腐、◎油揚げ	生姜、梅干し、ほうれん草、白菜、にんじん、干し椎茸、玉ねぎ、ワカメ、◎ネギ、小松菜	醤油、食塩、料理酒、三温糖、本みりん、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
	15			誕生会メニュー		米、白ゴマ、片栗粉、春雨	○豆乳、鮭、鶏もも肉、ウインナー、ハム、豚ひき肉、油揚げ、木綿豆腐、◎鶏ひき肉、桜でんぶ	ワカメ、生姜、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、キャベツ、スナップえんどう、黄色パプリカ、オレンジ、りんご、◎青海苔、コーン、昆布	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、穀物酢、ケチャップ、サラダ油
2	16	木	干し芋	菜めし ☆かむかむハンバーグ オープン焼き 大豆もやしのサラダ 味噌汁(かぶ 油揚げ)	☆おにまんじゅう ブロッコリー するめ	○さつま芋、米、白ゴマ、じゃが芋、◎小麦粉	牛豚合挽肉、木綿豆腐、ハム、油揚げ、◎するめ	玉ねぎ、ごぼう、れんこん、スナップえんどう、大豆もやし、にんじん、きゅうり、かぶ、◎ブロッコリー	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、穀物酢、味噌、鰹昆布だし汁
				ひなまつりのつどいメニュー		米、小麦粉、片栗粉、白ゴマ、花麩、◎道明寺粉	○豆乳、卵、桜でんぶ、鶏もも肉、竹輪、はまぐり、◎小豆	れんこん、かんぴょう、干し椎茸、絹さや、刻み海苔、青海苔、菜の花、ほうれん草、にんじん、ワカメ、◎桜の葉、昆布	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、穀物酢、サラダ油、鰹昆布だし汁、◎上白糖
3	17	金	豆乳	ごはん 豚肉と玉ねぎの生姜焼き ごぼうと竹輪のゴマ煮 コロコロお芋サラダ 味噌汁(豆腐 ネギ ほうれん草)	☆ぼたもち 白菜の煮浸し 煮干し ※21日が春分の日のため	米、白ゴマ、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ、◎もち米	○豆乳、豚ロース肉、竹輪、ハム、絹豆腐、◎小豆、煮干し	生姜、にんにく、玉ねぎ、ごぼう、にんじん、きゅうり、ネギ、ほうれん草、◎白菜	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、穀物酢、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
				ごはん 鶏肉の塩麹焼き ほうれん草のサラダ 味噌汁(じゃが芋 玉ねぎ ワカメ)	おにぎり(鮭) 昆布	○さつま芋、米、卵不使用マヨネーズ、じゃが芋	鶏もも肉、ハム、◎鮭	ほうれん草、きゅうり、にんじん、コーン、玉ねぎ、ワカメ、◎昆布	塩麹、食塩、穀物酢、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
6	20	月	豆乳	ごはん カレイの照り焼き ほうれん草の海苔和え 炒り鶏 味噌汁(大根 白菜)	6日 味噌焼きおにぎり キャベツの即席漬 煮干し 20日 みそたんぼ キャベツの即席漬 煮干し	米、糸こんにゃく、◎片栗粉(20日)	○豆乳、カラスカレイ、鶏もも肉、◎煮干し	ほうれん草、もやし、刻み海苔、にんじん、ごぼう、干し椎茸、大根、白菜、◎キャベツ	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
				ごはん れんこんつくね焼き 豆苗炒め マメ豆サラダ 味噌汁(キャベツ 油揚げ)	里芋ごはん 小松菜の煮浸し 昆布	○じゃが芋、米、片栗粉、卵不使用マヨネーズ、白ゴマ、◎里芋	鶏ひき肉、ツナ、大豆、ハム、油揚げ、◎豚バラ肉	れんこん、玉ねぎ、豆苗、もやし、にんじん、きゅうり、コーン、キャベツ、◎小松菜、昆布	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、穀物酢、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
8	22	水	さつま芋	菜めし ☆揚げ餃子 かぶの甘酢和え ひじきと切干大根の煮物 ☆にゅうめん(そうめん ネギ)	☆きな粉団子 ほうれん草の煮浸し 煮干し	○さつま芋、米、白ゴマ、餃子の皮、片栗粉、そうめん、◎だんご粉	豚ひき肉、さつま揚げ、◎きな粉、絹豆腐、煮干し	かぶの葉、キャベツ、ニラ、生姜、かぶ、ひじき、にんじん、切干大根、ネギ、◎ほうれん草	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、穀物酢、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
				ごはん 鶏肉のゴマ味噌焼き れんこんの青海苔炒め ワカメと春雨の酢の物 ☆味噌汁(なめこ 豆腐 ネギ)	ハムコーンごはん 白菜の即席漬 昆布	米、白ゴマ、春雨	○豆乳、鶏もも肉、ベーコン、絹豆腐、◎ハム	生姜、にんにく、れんこん、青海苔、ワカメ、にんじん、きゅうり、なめこ、ネギ、◎コーン、白菜、昆布	醤油、食塩、料理酒、穀物酢、本みりん、三温糖、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁
9	23	木	豆乳	おにぎり(ワカメ、おかか) ☆鶏のから揚げ スナップえんどう いちご ☆けんちん汁(豚肉 里芋 人参 大根 ごぼう ネギ 油揚げ しめじ)		米、白ゴマ、片栗粉、里芋	○豆乳、鰹節、鶏もも肉、豚こま肉、油揚げ、◎ハム	ワカメ、生姜、にんにく、玉ねぎ、スナップえんどう、苺、にんじん、大根、ごぼう、ネギ、しめじ、◎コーン、白菜、昆布	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
				卒園お祝いメニュー		○さつま芋、もち米、黒ゴマ、糸こんにゃく、寒天、◎餃子の皮	ささげ、プリ、豚こま肉、◎煮干し	菜の花、もやし、にんじん、コーン、大根、ネギ、しめじ、苺、みかん缶、◎かぼちゃ、ブロッコリー	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、上白糖、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
11	24	土	干し芋	ごはん サバの味噌煮 菜の花とじゃが芋のベーコン炒め ささみのゴマドレサラダ ☆味噌汁(なめこ 豆腐 ネギ)	☆ひまわりパイ ブロッコリー 煮干し	○さつま芋、米、じゃが芋、白ゴマ、◎餃子の皮	サバ、ベーコン、ささみ、絹豆腐、◎煮干し	生姜、菜の花、玉ねぎ、コーン、キャベツ、もやし、にんじん、なめこ、ネギ、◎かぼちゃ、ブロッコリー	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
				ごはん ハンバーグきのこソース コールスローサラダ 味噌汁(大根 油揚げ)	おにぎり(ワカメ ゴマ) 煮干し	○さつま芋、米、片栗粉、卵不使用マヨネーズ、◎白ゴマ	牛豚合挽肉、木綿豆腐、ハム、油揚げ、◎煮干し	玉ねぎ、しめじ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、大根、◎ワカメ	醤油、食塩、穀物酢、料理酒、中濃ソース、ケチャップ、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
13	27	月	豆乳	ごはん ☆鮭の塩焼き なめ茸和え 豚肉と厚揚げの味噌炒め ☆ワカメスープ(ワカメ ネギ 春雨 ゴマ)	☆焼き芋 スナップえんどう 煮干し	米、春雨、白ゴマ、◎さつま芋	○豆乳、鮭、豚こま肉、厚揚げ、◎煮干し	小松菜、もやし、なめ茸、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ワカメ、ネギ、◎スナップえんどう	醤油、食塩、穀物酢、ゴマ油、三温糖、料理酒、本みりん、味噌、鰹昆布だし汁
				ごはん ☆手羽元のさっぱり煮 きんぴらごぼう ☆マカロニサラダ 味噌汁(白菜 油揚げ)	ツナ昆布ごはん 大根の即席漬 するめ	○じゃが芋、米、糸こんにゃく、白ゴマ、マカロニ、卵不使用マヨネーズ	手羽元、ハム、油揚げ、◎ツナ、するめ	生姜、ごぼう、にんじん、キャベツ、きゅうり、白菜、◎塩昆布、大根	醤油、食塩、穀物酢、ゴマ油、サラダ油、三温糖、料理酒、本みりん、味噌、鰹昆布だし汁
30	31	金	豆乳	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	◎せんべい	○豆乳、◎煮干し	◎りんご	
				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	◎さつま芋	○豆乳	◎オレンジ、昆布	

3歳以上児は午前補食を除いた献立になります。

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(金) ひなまつりのつどいメニュー**

ちらし寿司  
天ぷら  
はまぐりの潮汁  
※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

**10日(金) 卒園お祝いメニュー**

お赤飯 プリの照り焼き  
菜の花和え ☆小江戸汁  
フルーツ寒天

**20日(月) クッキング**  
ぎんが組がみそたんぼを作ります。

**15日(水) 誕生会メニュー**

ワカメごはん 鮭ごはん  
☆鶏のから揚げ ウインナーと春雨炒め  
巾着煮 フレンチサラダ  
オレンジ りんご

おやつ 飾りごはん 昆布