



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)

2024年3月
風の子保育園

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	金	豆乳	ひなまつりのつどいメニュー		米、米粉、片栗粉、白ゴマ、◎道明寺粉	○豆乳、卵、桜でんぶ、鶏ムネ肉、わかさぎ、はまぐり、かまぼこ、◎小豆、煮干し	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	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、◎上白糖
15		さつま芋	ごはん マーボー豆腐 茄子のオープン焼き ささみのゴマドレサラダ 野菜わん(舞茸 えのき 大根)	みそたんぼ スナッパえんどう 煮干し	○さつま芋、米、白ゴマ	○豆乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ささみ、◎煮干し	ネギ、にんじん、生椎茸、茄子、キャベツ、ブロッコリー、舞茸、えのき、大根、◎スナッパえんどう	醤油、食塩、料理酒、三温糖、穀物酢、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
2	土	干し芋	ごはん 豚肉の塩麹焼き 切干大根サラダ 味噌汁(キャベツ 玉ねぎ)	おにぎり(塩昆布 ゴマ) 煮干し	○さつま芋、米、卵不使用マヨネーズ、◎白ゴマ	豚ロース肉、ツナ、◎煮干し	切干大根、にんじん、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、◎塩昆布	塩麹、醤油、食塩、穀物酢、味噌、鰹昆布だし汁
4	月	じゃが芋	ごはん 豚肉の生姜焼き 豆苗炒め ほうれん草のサラダ 味噌汁(豆腐 ネギ 油揚げ)	☆きな粉団子 白菜の煮浸し 昆布	○じゃが芋、米、卵不使用マヨネーズ、◎団子粉	豚ロース肉、ツナ、ハム、絹豆腐、油揚げ、◎きな粉	生姜、にんにく、玉ねぎ、豆苗、もやし、ほうれん草、きゅうり、にんじん、コーン、ネギ、◎白菜、昆布	醤油、食塩、料理酒、本みりん、穀物酢、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁、◎三温糖
5	火	さつま芋	ごはん ☆白菜ハンバーグ オープン焼き ワカメと春雨の酢の物 ☆味噌汁(玉ねぎ 油揚げ)	5日ハムコーンごはん ほうれん草の煮浸し 昆布 19日ぼたもち ほうれん草の煮浸し 昆布※20日が春分の日のため	○さつま芋、米、片栗粉、じゃが芋、春雨、◎もち米(19日)	牛豚合挽肉、木綿豆腐、◎ハム(5日)、小豆(19日)	玉ねぎ、白菜、スナッパえんどう、ワカメ、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、◎コーン(5日)、ほうれん草、昆布	醤油、食塩、料理酒、中濃ソース、ケチャップ、三温糖、穀物酢、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
6	水	干し芋	ごはん サバの味噌煮 梅おかか和え 鶏肉と大豆の五目煮 ☆ワカメスープ(ワカメ 春雨 ネギ ゴマ)	揚げじゃが芋 キャベツの煮浸し 煮干し	○さつま芋、米、白ゴマ、春雨、◎じゃが芋	サバ、鰹節、鶏もも肉、大豆、◎煮干し	生姜、ほうれん草、白菜、梅干し、にんじん、ごぼう、昆布、ワカメ、ネギ、◎青海苔、キャベツ	食塩、三温糖、料理酒、本みりん、穀物酢、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁
7	木	豆乳	ごはん 手羽元と大根の煮物 たたきごぼう 大豆もやしのサラダ ☆味噌汁(なめこ 豆腐 ネギ)	☆焼き芋 ブロッコリー 煮干し	米、白ゴマ、◎さつま芋	○豆乳、手羽元、ハム、絹豆腐、◎煮干し	生姜、大根、ごぼう、大豆もやし、にんじん、きゅうり、なめこ、ネギ、◎ブロッコリー	醤油、食塩、料理酒、本みりん、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
8	金	豆乳	卒園お祝いメニュー		もち米、黒ゴマ、さつま芋、糸こんにゃく、粉寒天	○豆乳、ささげ、ブリ、豚こま肉、◎鶏ひき肉、煮干し	菜の花、もやし、にんじん、コーン、大根、ネギ、しめじ、茸、みかん缶、◎刻み昆布、白菜	醤油、食塩、料理酒、本みりん、上白糖、味噌、鰹昆布だし汁
22			おにぎり(ワカメ、おかか) ☆鶏のから揚げ スナッパえんどう いちご ☆豚汁(豚肉、じゃが芋、大根、にんじん、ごぼう、ネギ、油揚げ、糸こんにゃく)	昆布ごはん 白菜の即席漬け 煮干し	米、白ゴマ、片栗粉、じゃが芋、糸こんにゃく	○豆乳、鰹節、鶏もも肉、豚こま肉、油揚げ、◎鶏ひき肉、煮干し	ワカメ、生姜、にんにく、玉ねぎ、スナッパえんどう、茸、にんじん、大根、ごぼう、ネギ、◎刻み昆布、白菜	醤油、食塩、料理酒、本みりん、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
9	卒園式							
23	土	干し芋	ごはん 鶏つくね焼き コールスローサラダ 味噌汁(大根 ほうれん草)	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	鶏ひき肉、ハム、◎煮干し	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、大根、ほうれん草、◎ワカメ	醤油、食塩、料理酒、中濃ソース、穀物酢、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
11	月	干し芋	ごはん ☆鶏肉の西京焼き きのこ炒め コロコロサラダ 味噌汁(白菜 油揚げ)	豚こんにゃくごはん 小松菜の煮浸し するめ	○さつま芋、米、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ、◎糸こんにゃく	鶏もも肉、ハム、油揚げ、◎豚バラ肉、するめ	キャベツ、スナッパえんどう、しめじ、エリンギ、にんじん、きゅうり、白菜、◎小松菜	西京味噌、醤油、食塩、穀物酢、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
12	火	じゃが芋	ごはん ☆鮭の塩焼き なめ茸和え 厚揚げと白菜の煮物 ☆味噌汁(かぼちゃ 玉ねぎ)	☆さつま芋蒸しパン ブロッコリー 煮干し	○じゃが芋、米、◎米粉、さつま芋、黒ゴマ	○豆乳、鮭、厚揚げ、豚バラ肉、油揚げ、◎煮干し	小松菜、もやし、なめ茸、白菜、ネギ、にんじん、かぼちゃ、玉ねぎ、◎ブロッコリー	醤油、食塩、料理酒、穀物酢、本みりん、三温糖、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁、◎上白糖
13	水	豆乳	誕生会メニュー		米、白ゴマ、片栗粉、じゃが芋、春雨、卵不使用マヨネーズ	○豆乳、鮭、手羽元、ウインナー、タラ、ハム、◎油揚げ、煮干し	ワカメ、生姜、にんにく、スナッパえんどう、青海苔、きゅうり、もやし、にんじん、オレンジ、りんご、◎コーン、絹さや	醤油、食塩、料理酒、本みりん、穀物酢、サラダ油、三温糖
27			菜めし ☆揚げ餃子 かぶの甘酢漬け ひじきとれんこんの煮物 ☆味噌汁(じゃが芋 玉ねぎ ワカメ)	☆納豆焼きおにぎり 白菜の即席漬け 昆布	米、白ゴマ、餃子の皮、糸こんにゃく、じゃが芋、	○豆乳、豚ひき肉、さつま揚げ、◎納豆	かぶの葉、キャベツ、ニラ、生姜、にんにく、かぶ、ひじき、れんこん、にんじん、玉ねぎ、ワカメ、◎万能ネギ、白菜、昆布	醤油、食塩、料理酒、本みりん、穀物酢、三温糖、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁
14	木	豆乳	菜めし 豆腐のふんわり揚げ 即席漬け 菜の花とじゃが芋のハム炒め 味噌汁(かぶ えのき)	☆きつねうどん 小松菜のお浸し	米、白ゴマ、片栗粉、じゃが芋、◎うどん	○豆乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ハム、◎油揚げ	かぶの葉、れんこん、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、大根、きゅうり、塩昆布、菜の花、コーン、かぶ、えのき、◎小松菜	醤油、食塩、穀物酢、料理酒、本みりん、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁
28			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	
29	金	豆乳	協力保育(お弁当の用意をお願いします。)	干し芋 オレンジ 煮干し	◎さつま芋	○豆乳、煮干し	◎オレンジ	
30	土	干し芋	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツとツナのサラダ 味噌汁(えのき 小松菜)	おにぎり(鮭) 煮干し	○さつま芋、卵不使用マヨネーズ	鶏もも肉、ツナ、◎鮭、煮干し	生姜、にんにく、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、えのき、小松菜、◎昆布	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

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。

1日(金) ひなまつりのつどいメニュー

ちらし寿司
天ぷら(鶏肉 ワカサギ) 菜の花のゴマ和え
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

補食 さくら餅 煮干し

8日(金) 卒園お祝いメニュー

お赤飯
ブリの照り焼き
菜の花和え ☆小江戸汁
フルーツ寒天(いちご みかん缶)

15日(金) クッキング
きりん組がみそたんぼを作ります。

13(水) 誕生会メニュー
(バイキング)

ワカメごはん 鮭ごはん
チューリップから揚げ
タラの風味焼き
オープン焼き シルバーサラダ
オレンジ りんご

補食 飾りごはん 煮干し