



3月予定献立



今月の献立にはくじらとうちゅう組の
クレ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	月	干し芋	ごはん ☆手羽元のさっぱり煮 こんにやくとごぼうのおかか炒め ポテトサラダ 味噌汁	手羽元 ごぼう 糸こんにやく 鰹節 じゃが芋 にんじん きゅうり ハム 卵不使用マヨネーズ ＜白菜 豆腐 油揚げ＞	肉うどん(うどん 豚肉 大根 にんじん ネギ) 小松菜のお浸し	
2	16	火	豆乳ドリンク	ごはん キャベツメンチ ブロッコリーのおかか和え 切干大根の煮物 味噌汁	牛豚合いびき肉 玉ねぎ キャベツ 小麦粉 パン粉 ブロッコリー 鰹節 切干大根 にんじん 油揚げ ＜じゃが芋 玉ねぎ ワカメ＞	ひじきごはん(米 ひじき にんじん 油揚げ) かぶの甘酢漬け 煮干し	
16日 誕生会メニュー							
3	17	水	豆乳ドリンク	3日 ひなまつりメニュー			
			菜めし	稲荷餃子 かぶとにんじんの甘酢漬け 菜の花とじゃが芋のベーコン炒め 味噌汁	豚ひき肉 キャベツ ニラ 油揚げ かぶ にんじん 菜の花 じゃが芋 玉ねぎ ベーコン コーン ＜大根 小松菜＞	鶏きのこごはん(米 鶏肉 しめじ えのき 干し椎茸 にんじん) 白菜の即席漬け するめ	
4	18	木	じゃが芋	ごはん ☆カレイの照り焼き 豆苗の和え物 豚肉と厚揚げの味噌炒め ☆にゅうめん	カレイ 豆苗 もやし ツナ 豚肉 厚揚げ キャベツ にんじん 玉ねぎ ＜そうめん ネギ＞	☆さつま芋とりんごの包み揚げ(餃子の皮 さつま芋 りんご) 昆布	
5	19	金	さつま芋	ごはん ポークピカタ 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 小麦粉 卵 ピーマン 竹輪 青海苔 大豆もやし にんじん きゅうり ハム ＜えのき 豆腐 ワカメ＞	5日ツナ昆布ごはん(米 ツナ 塩昆布 にんじん)ほうれん草の煮浸し 煮干し 19日☆ぼたもち(もち米 小豆)ほうれん草の煮浸し 煮干し※20日春分の日	
8	22	月	干し芋	ごはん ☆豚肉の生姜焼き さっぱり和え 刻み昆布の煮物 味噌汁	豚肉 玉ねぎ きゅうり セロリ ゴマ 刻み昆布 にんじん さつま揚げ 糸こんにやく ＜白菜 もやし 油揚げ＞	みそポテト(じゃが芋 上新粉 片栗粉 ゴマ) 小松菜の煮浸し 煮干し	
9	23	火	豆乳ドリンク	ごはん 鶏肉の味噌焼 なめ茸和え 大豆の五目煮 野菜わん	鶏肉 梅干し 小松菜 もやし なめ茸 大豆 にんじん ごぼう 油揚げ 昆布 ＜大根 ネギ ワカメ＞	豚こんにやくごはん(米 豚肉 糸こんにやく にんじん) キャベツの即席漬け 昆布	
			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 ＜豚肉 里芋 人参 大根 ごぼう ネギ 油揚げ しめじ＞		
10	24	水	じゃが芋	ごはん しゅうまい 小松菜としめじのベーコン炒め ごぼうとれんこんのサラダ 味噌汁	豚ひき肉 玉ねぎ しゅうまいの皮 小松菜 しめじ ベーコン 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 ＜キャベツ 油揚げ＞	ハムコーンごはん(米 ハム ネギ コーン) 白菜の煮浸し 昆布	
11	25	木	さつま芋	ごはん チキン南蛮 スナッペンどう れんこんとひじきの煮物 味噌汁	鶏肉 片栗粉 らっきょう 玉ねぎ 卵 卵不使用マヨネーズ スナッペンどう ひじき れんこん にんじん 油揚げ 糸こんにやく ＜なめこ 豆腐 ネギ＞	蒸しパン(小麦粉 卵 豆乳 さつま芋 黒ゴマ) ブロッコリー するめ	
12	26	金	豆乳ドリンク	12日 卒園お祝いメニュー			
			ごはん	鮭の味噌焼き キャベツとツナの昆布和え 炒り豆腐 ワカメスープ	鮭 キャベツ きゅうり ツナ 塩昆布 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ にんじん ＜ワカメ ネギ 春雨 ゴマ＞	☆みたらし団子(上新粉) ほうれん草の煮浸し 煮干し	
			菜めし	豆腐ハンバーグおろしソース オープン焼き 春雨サラダ 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 春雨 きゅうり もやし にんじん ハム ＜かぶ 油揚げ＞	マカロニきな粉(マカロニ きな粉) スナッペンどう するめ	
30	30	火	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	31	水	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出ししています。

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) ひなまつりメニュー

ちらし寿司 (米 卵 れんこん かんぴよう 干椎茸 絹さや 桜でんぶ 刻み海苔)
鶏ムネ肉の天ぷら (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 (道明寺粉 小豆 桜の葉) 昆布

12日(金) 卒園お祝いメニュー

お赤飯 (もち米 ささげ 黒ゴマ)
ブリの照り焼き (ブリ)
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 糸こんにやく しめじ)
フルーツ寒天 (寒天 いちご みかん)

16日(火) 誕生会メニュー

ワカメごはん 鮭ごはん
肉団子の甘酢あん (牛豚合いびき肉 玉ねぎ 片栗粉)
ウインナーと野菜のオープン焼き (ウインナー じゃが芋 しめじ スナッペンどう)
大根焼き餅 (大根 上新粉 ベーコン)
フレンチサラダ (キャベツ きゅうり 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 絹さや 桜でんぶ)