



3月献立予定表



みそらこども園

日/曜	昼食	未満児おやつ		主な材料名(昼食・3時おやつ)			
		3時おやつ(☆は手作り)		熱と力になるもの	ぬや内や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01 (金)	パンと牛乳の日	リンゴジュース 牛乳 ★米粉マフィン		上新粉、油、砂糖、小麦粉	牛乳、牛乳(低脂肪)、卵、脱脂粉乳		食塩
02 (土)	ごはん ★クリームシチュー キャベツサラダ ★オムレツ	メロンゼリー 牛乳 N1ヨーグルト		米、じゃがいも、油、グラニュー糖、小麦粉	鶏もも肉、牛乳、卵、ハム、脱脂粉乳、バター	メロンジュース、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、アガー	酢、コンソメ、ケチャップ、しょうゆ、こしょう、食塩
04 (月)	ナポリタン きゅうりの昆布あえ ★和風チャウダー いりこ	果物 野菜ジュース 牛乳 鶏めし		米、スパゲティ、じゃがいも、砂糖、油、オリーブ油	牛乳、調整豆乳、ベーコン、鶏もも肉、白みそ、豚肉、かにかまぼこ、煮干し、花かつお、粉チーズ、いりこ	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、カットトマト缶、にんじん、笹がきごぼう、キャベツ、ピーマン、塩こんぶ	ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩
05 (火)	お弁当の日	スポン リンゴジュース お菓子					
06 (水)	麦ごはん チンジャオロース マロニーの酢の物 あおさのみそ汁	モモゼリー 牛乳 牛乳 アメリカンドッグ		米、ホットケーキ粉、押麦、油、マロニー、グラニュー糖、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、牛肉、魚肉ソーセージ、味噌、卵、煮干し、すりごま、魚肉ソーセージ	たまねぎ、きゅうり、たけのこ、白桃缶、黄桃缶、えのきたけ、ピーマン、にんじん、アガー、(はしり)	ケチャップ、酒、酢、みりん、オイスターソース、しょうゆ
07 (木)	雑穀ごはん 鶏肉の唐揚げ かぼちゃとさつまいものサラダ 春雨スープ	チーズ 果物 ぶどうジュース 牛乳 ★ココアショートブレッド		米、小麦粉、さつまいも、片栗粉、雑穀、油、はるさめ、グラニュー糖、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、卵、無塩バター、ヨーグルト	いちご、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、コーン缶、カットわかめ	しょうゆ、酒、おろししょうが、おろしにんにく、食塩、こしょう
08 (金)	もち麦ごはん 魚のごま焼き ひじきと高野豆腐の煮つけ ★キャロットスープ	レバーのオイスター煮 果物 オレンジジュース 牛乳 ☆きな粉団子		米、じゃがいも、たんご粉、砂糖、押麦、白玉粉、ごま油、マカロニ・スパゲティ	牛乳、鶏レバー、魚、脱脂粉乳、きな粉、高野豆腐、ごま	バナナ、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、芽ひじき、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、みりん、しょうが、コンソメ、オイスターソース、酒、食塩、おろししょうが
09 (土)	ごはん 牛肉とごぼうのおかか煮 きのこのナムル 豆腐のすまし汁	ごまいりこ ベジタブルゼリー 牛乳 N1ヨーグルト		米、板こんにやく、グラニュー糖、砂糖、ごま油、油	牛肉、木綿豆腐、かまぼこ、食べるいりこ、煮干し、花かつお、ごま、かつおパック	野菜ジュース、ごぼう、しめじ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、アガー、ねぎ、カットわかめ	みりん、酒、しょうゆ
11 (月)	麦ごはん ★シーフードグラタン ★切り干し大根のさっぱりサラダ ワカメスープ	果物 牛乳 牛乳 ☆カトルカール		米、小麦粉、グラニュー糖、マヨネーズ、押麦、マカロニ、油	牛乳、シーフードミックス、無塩バター、卵、とろけるチーズ、脱脂粉乳、バター、ハム、ヨーグルト	りんご、たまねぎ、きゅうり、生わかめ、にんじん、ブロッコリー、切り干しだいこん、コーン、しめじ、小ねぎ	コンソメ、食塩、こしょう
12 (火)	ひじきごはん 鶏肉のバーベキュー焼き エリンギのきんぴら コンソメスープ	青のいりこ ミカンゼリー 紫の野菜ジュース ☆バナナコッタ		米、グラニュー糖、砂糖、糸こんにやく、油、ごま油	鶏もも肉、牛乳、生クリーム、食べるいりこ、油揚げ、ごま	たまねぎ、みかん缶、キャベツ、にんじん、いちごジャム、エリンギ、いんげん、芽ひじき、干しいたけ、あおのり	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、みりん、コンソメ、しょうゆ、酒、おろしにんにく、パセリ粉
13 (水)	ごはん サバのみそ煮 青菜のおかか和え 吉野汁	果物 牛乳 牛乳 ★UFOパン		米、強力粉、さといも、砂糖、グラニュー糖、小麦粉、片栗粉	牛乳、さば、バター、脱脂粉乳、卵、ハチ味噌、白みそ、煮干し、油揚げ、花かつお、かつおパック	キウイフルーツ、たまねぎ、ほうれんそう、ごまつな、もやし、にんじん、しいたけ、ねぎ	しょうゆ、みりん、ドライイースト、おろししょうが、食塩
14 (木)	肉うどん ポテトサラダ ぎょうざ いりこ	果物 野菜ジュース 牛乳 ★りんご蒸しパン		ゆでうどん、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、マーガリン、油	牛乳、牛肉(肩ロース)、卵、なた、ヨーグルト、煮干し、花かつお、脱脂粉乳、食べるいりこ	バナナ、たまねぎ、きゅうり、りんご、コーン缶、にんじん、小ねぎ、カットわかめ	みりん、酒、しょうゆ、酢、食塩
15 (金)	ハッピーランチデー	ぶどうジュース ゼリー					
16 (土)	ごはん 豆腐の肉野菜あんかけ 根菜のごまがらめ もやしスープ	マンゴーゼリー 牛乳 N1ヨーグルト		米、さつまいも、グラニュー糖、砂糖、片栗粉、油	木綿豆腐、豚肉、鶏もも肉、ごま	マンゴージュース、たまねぎ、もやし、にんじん、ごまつな、れんこん、ごぼう、しいたけ、いんげん	酒、みりん、しょうゆ

★はスキムミルクを使用しています。

■は新メニューです。 ■はつき組さんのリクエストメニューです。

・ご飯に押し麦を使用しています。 園で使用しているお米は「大分県産米」です。

日/曜	昼食	未満児おやつ		主な材料名(昼食・3時おやつ)				
		3時おやつ(☆は手作り)		熱と力になるもの	ぬや内や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
18 (月)	もち麦ごはん ★ハンバーグ ひじきのナムル なめこのみそ汁	アーモンドいりこ マスカットゼリー 牛乳 ☆小学芋		紫の野菜ジュース	米、さつまいも、じゃがいも、はちみつ、油、押麦、グラニュー糖、生パン粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、味噌、卵、脱脂粉乳、食べるいりこ、煮干し、アーモンドダイス、黒ごま	もも果汁30%飲料、たまねぎ、なめこ、きゅうり、もやし、にんじん、芽ひじき、アガー、ねぎ	ケチャップ、しょうゆ、みりん、こしょう、ナツメグ
19 (火)	雑穀ごはん ★トンカツ 白菜のごま酢和え ココロスープ	チーズ 果物 野菜ジュース ヤクルト ★トマトポッキー		米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、雑穀、油、砂糖	豚肉、卵、脱脂粉乳、バター、すりごま	オレンジ、たまねぎ、は(さい)、にんじん、もやし、トマトジュース缶	とんかつソース、酢、コンソメ、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	
21 (木)	ごはん 親子丼 ★マセドアンサラダ いりこ	グレープゼリー スポン 牛乳 ☆チョコレートケーキ		米、グラニュー糖、マヨネーズ、小麦粉、マカロニ、砂糖、粉糖、油	牛乳、卵、鶏もも肉、バター、生クリーム、プロセスチーズ、煮干し、ハム、脱脂粉乳、花かつお、いりこ	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、小ねぎ、アガー、干しいたけ	しょうゆ、みりん	
22 (金)	★ジャージャー麺 グリーンサラダ ★青梗菜のミルクスープ 果物	リンゴジュース 牛乳 ☆ばたもち		生中華めん、もち米、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、つぶしあん、脱脂粉乳、ハチ味噌、きな粉	いちご、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、チンゲンサイ、レタス、きゅうり、なす、パプリカ(黄)、長ねぎ、しめじ	酢、コンソメ、しょうゆ、トウバンジャン、食塩、こしょう	
23 (土)	卒園式							
25 (月)	ごはん 牛肉と野菜の大和煮 中華和え はんぺんのすまし汁	カルビスゼリー ぶどうジュース 牛乳 ★ウインナーパン		米、強力粉、じゃがいも、砂糖、板こんにやく、グラニュー糖、油、はるさめ、ごま油	牛乳、牛肉、ウインナー、はんぺん、カルビス、煮干し、バター、花かつお、脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、さやえんどう、アガー、カットわかめ	しょうゆ、ケチャップ、酢、酒、みりん、ドライイースト、食塩	
26 (火)	麦ごはん 魚のねぎみそチーズ焼き こんにやくのきんぴら 里芋のみそ汁	レバーの中華煮 果物 オレンジジュース 牛乳 ★スキムわらびもち		米、さといも、きんぴらこんにやく、わらび餅粉、黒砂糖、押麦、砂糖、ごま油、油	牛乳、鶏レバー、たら、味噌、ピザ用チーズ、脱脂粉乳、白みそ、さつま揚げ、煮干し、油揚げ、きな粉	バナナ、たまねぎ、にんじん、ごまつな、万能ねぎ、いんげん、にんにく、しょうが	酒、みりん、しょうゆ、オイスターソース、みりん	
27 (水)	チャンポン きゅうりとかにかまのナムル カレー粉いりこ 果物	牛乳 牛乳 ☆わかめおにぎり		ゆで中華めん、米、ごま油、マーガリン、油、砂糖	牛乳、豚肉、豆乳、えび、さつま揚げ、かまぼこ、かにかま、食べるいりこ	りんご、もやし、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、中ねぎ	みりん、酒、しょうゆ、オイスターソース、カレー粉、食塩、こしょう	
28 (木)	雑穀ごはん 手羽中のはちみつトマト煮 えのきたけの酢の物 オニオンスープ	果物 リンゴジュース 牛乳 ★肉まん		米、小麦粉、強力粉、雑穀、はちみつ、砂糖、はるさめ、油、ごま油	牛乳、鶏手羽中、脱脂粉乳、豚ひき肉、すりごま	ゴールドキウイ、カットトマト缶、えのきたけ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、干しいたけ、ねぎ、カットわかめ	酢、しょうゆ、コンソメ、おろしにんにく、ドライイースト、食塩、パセリ粉、こしょう	
29 (金)	麦ごはん 春雨のチャブチェ 大根とツナのサラダ しいたけと卵のスープ	いりこ オレンジゼリー 紫の野菜ジュース 牛乳 ★スコーン		米、強力粉、マヨネーズ、押麦、はるさめ、グラニュー糖、ごま油、砂糖	牛乳、牛肉、卵、バター、ツナ水煮缶、脱脂粉乳、食べるいりこ	オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、だいこん、きゅうり、いちごジャム、チンゲンサイ、しいたけ、しめじ、にんじん、コーン缶	しょうゆ、酒、トウバンジャン、おろしにんにく、おろししょうが、食塩、こしょう	
30 (土)	ごはん 豚肉と大豆の煮物 ごまドレサラダ ★グリーンスープ	アセロラゼリー 牛乳 N1ヨーグルト		米、グラニュー糖、油、砂糖、油	牛乳、豚肉、たいす水煮パック、脱脂粉乳、すりごま	アセロラ(果汁10%飲料)、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、れんこん、グリンピース、コーン缶、にんじん	酢、コンソメ、みりん、しょうゆ、食塩、こしょう	

まんまる一むより

1日(金)はパンと牛乳の日です。

5日(火)はずっとともだちの会のため、お弁当の日です。
23日(土)は卒園式のためお弁当の日です。
準備をお願いします。

