

# 令和6度 3月 献立表

こま草保育園

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 金	巻き寿司 鶏肉のたつた揚げ 付け野菜（ブロッコリー） すまし汁（花麴） 果物（オレンジ）	かっぱ巻き、かん ぴょう巻き、納豆巻 き、ツナ巻き、うめ 巻き、片栗粉、花 麴、なたね油	牛乳、鶏もも肉	オレンジ、ブロッコ リー、にんじん、え のきたけ、みつば、 にんにく、しょうが	ひなあられ 牛乳
<b>ひな祭りメニュー</b>					
04 月	華風混ぜごはん シュウマイ 春雨スープ 果物（オレンジ）	米、はるさめ、ごま 油	牛乳、豚肉、無添加 国産シュウマイ	オレンジ、ほうれんそ う、にんじん、たけの こ、コーン、ねぎ、国 産干ししいたけ、カッ トわかめ	きなこ棒 牛乳 未：お菓子
05 火	麦ごはん 鯖の照り焼き もやしのカレー炒め みそ汁（なめこ）	米、押麦	牛乳、さわら、木綿 豆腐、合わせみそ	もやし、なめこ、に んじん、ねぎ、コー ン、しょうが、カッ トわかめ	☆手作り米ほんパー 牛乳  コドモン 動画配信
06 水	☆みそラーメン 大学芋 国産梨ゼリー	中華麺、さつまい も、黒砂糖、三温 糖、油、黒いりごま	牛乳、豚肉、合わせ みそ	もやし、キャベツ、 コーン、ねぎ、にんじ ん、にんにく、しょう が	手作りピザトースト 牛乳
07 木	雑穀ごはん 鮭の塩焼き おからの煮付け 豚汁	米、つきこん、雑穀 米、三温糖、なたね 油	牛乳、さけ、おか ら、豚肉、鶏もも 肉、合わせみそ、油 揚げ	だいこん、にんじ ん、ねぎ、ごぼう、 国産干ししいたけ	野菜スティック 牛乳
08 金	☆酵母パン コールスローサラダ ☆クリームシチュー （ブロッコリー） 果物（バナナ）	酵母パン、じゃがい も、油、三温糖	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、 たまねぎ、にんじ ん、ブロッコリー、 コーン	塩せんべい 牛乳
11 月	ごはん 鶏肉と大根のべっこう煮 ひじきと小松菜のサラダ みそ汁（なめこ・豆腐）	米、マヨドレ、三温 糖、油、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、木 綿豆腐、ツナ油漬、 合わせみそ	だいこん、こまつな、 にんじん、なめこ、ね ぎ、コーン、しょう が、カットわかめ、国 産米ひじき	プアマンケーキ 牛乳
12 火	おにぎり（さとり食堂） さばの塩焼き 白菜のおかか和え 豆腐のみそ汁 果物（オレンジ）	米、はるさめ、三温 糖	牛乳、さば、合わせ みそ、かつお節	はくさい、オレンジ、 にんじん、ねぎ、えの きたけ、しょうが、 カットわかめ	ふがし 牛乳 未：ソースせんべい
13 水	☆焼きそば わかめスープ ☆ヨーグルト和え	焼きそばめん、なた ね油	牛乳、無糖ヨーグル ト、木綿豆腐、豚肉	バナナ、黄桃缶、みかん 缶、バイン缶、キャベ ツ、もやし、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、紅しょ うが、カットわかめ、青 のり	みだらし団子 牛乳 0・1才：しおボンせ ん
14 木	麦ごはん 白身魚の磯辺揚げ ☆金時豆の煮付け 味噌けんちん汁	米、三温糖、小麦 粉、なたね油、押 麦、油	牛乳、ほき、木綿豆 腐、金時まめ、鶏も も肉、合わせみそ、 油揚げ	にんじん、だいこ ん、ねぎ、ごぼう、 青のり	きかん棒 牛乳
15 金	赤飯 ☆鶏肉の唐揚げ 小松菜のお浸し すまし汁（たけのこ） お祝いゼリー	赤飯、片栗粉、油、 ごま油、ごま塩	牛乳、鶏もも肉、か つお節	こまつな、にんじん、 たけのこ、えのきた け、みつば、しょう が、カットわかめ、に んにく	豆乳プリンタルト りんごジュース
<b>お別れ会メニュー</b>					
18 月	ターメリックライス ☆ドライカレー ブロッコリーとりんごのサラ ダ コンソメスープ 果物（オレンジ）	米、さつまいも、三 温糖、なたね油	牛乳、あいびき肉	たまねぎ、オレンジ、ブ ロッコリー、カットマ ト、りんご、にんじん、 ピーマン、コーン、トマ トピューレ、干しぶどう	ぼたもち ほうじ茶 未：いちごスティッ クケーキ、牛乳