

3月 献立表 幼児食

2023年 3月

日付	献立名				食材名	日付	献立名				食材名		
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)		血や肉や骨になるもの			体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)		血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 水	チャーハン 焼き餃子 中華スープ	◎牛乳 ◎せんべい	◎牛乳 ◎あんチーズサンド	豚肉、鶏卵、普通牛乳、こしあん、プロセスチーズ	根菜ねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、にら、たまねぎ、カットわかめ	水稲穀粒、調合油、ごま油、かたくり粉、ぎょうざの皮、じゃがいも、米でん粉、車糖、食パン	16 木	ご飯 豚肉と野菜の和風炒め 山吹和え なめこの味噌汁	◎牛乳 ◎せんべい	◎牛乳 ◎苺ジャムの カップケーキ	豚肉、鶏卵、普通牛乳	れんこん、青ピーマン、ごまつな、にんじん、なめこ、たまねぎ、こねぎ、いちご	うるち米、調合油、はるさめ、車糖、水稲穀粒、米でん粉、食塩不使用バター
2 木	ご飯 れんこん入り鶏つくね なます たまねぎの味噌汁	◎牛乳 ◎せんべい	◎牛乳 ◎きなき草	鶏肉、木綿豆腐、卵、普通牛乳、きな粉	れんこん、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、わかめ	うるち米、かたくり粉、調合油、車糖、水稲穀粒、米でん粉、さつまいも	17 金	ご飯 岩石揚げ ごぼうサラダ 若竹汁	◎牛乳 ◎せんべい	◎牛乳 ◎せんべい ◎いちご	鶏肉、大豆全粒、鶏卵、蒸しかまぼこ、普通牛乳	たまねぎ、ひじき、ごぼう、ブロッコリー、たけのこ、わかめ、いちご	うるち米、薄力粉、調合油、車糖、焼きさ、水稲穀粒、米でん粉
3 金	ちらし寿司 サバの竜田揚げ ミモザサラダ じゃがいものすまし汁	◎牛乳 ◎せんべい	◎牛乳 ◎麦餅風ケーキ	鶏卵、まさば、卵、普通牛乳、クリームチーズ	干しいたけ、きゅうり、にんじん、あまのり、ブロッコリー、トマト、キャベツ、たまねぎ、こねぎ	水稲穀粒、上白糖、調合油、かたくり粉、じゃがいも、米でん粉、車糖、ホットケーキミックス	18 土	たけのこご飯 カレーの煮つけ しやしずり おくすかけ	◎牛乳 ◎せんべい	◎麦茶 ◎ずんだ餅	かれい、おから、油揚げ、普通牛乳	たけのこ、干しいたけ、ほうれんそう、にんじん、長ねぎ、えだまめ	うるち米、車糖、ごま油、上白糖、さいいも、産焼きさ、水稲穀粒、米でん粉、もち米
4 土	ご飯 和風ミートボール ほうれん草としらすの和え物 さつまいもの味噌汁	◎牛乳 ◎せんべい	◎牛乳 ◎米粉ココア プラウニー	豚肉、鶏卵、しらす干し、普通牛乳、木綿豆腐	たまねぎ、だいこん、ほうれんそう、スイートコーン、キャベツ	うるち米、パン粉、調合油、かたくり粉、上白糖、さつまいも、水稲穀粒、米でん粉、車糖、米粉	19 日	ご飯 豚肉のさっぱり炒め パスタサラダ キャベツの味噌汁	◎牛乳 ◎せんべい	◎牛乳 ◎さつまいも蒸しパン	豚もも肉、油揚げ、普通牛乳、鶏卵	たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ	うるち米、調合油、マカロニスバゲッティ、水稲穀粒、米でん粉、車糖、ホットケーキミックス、さつまいも
5 日	食パン チリコンカン ポテトサラダ マカロニスープ	◎牛乳 ◎せんべい	◎麦茶 ◎おなかおにぎり	鶏ひき肉、大豆、ロースハム、普通牛乳、かつお加工品	たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、アスパラガス	食パン、じゃがいも、マカロニ、水稲穀粒、米でん粉、車糖	20 月	ご飯 チキンナゲット トマトと塩昆布のサラダ 春雨スープ	◎牛乳 ◎せんべい	◎牛乳 ◎せんべい	鶏肉、木綿豆腐、普通牛乳	トマト、きゅうり、塩昆布、にんじん、カットわかめ	うるち米、かたくり粉、薄力粉、調合油、じゃがいも、はるさめ、水稲穀粒、米でん粉、車糖
6 月	ご飯 アジの味噌マヨ焼き ブロッコリーのごま和え キャベツのすまし汁	◎牛乳 ◎せんべい	◎牛乳 ◎せんべい	あじ、普通牛乳	ブロッコリー、にんじん、スイートコーン、キャベツ、えのきたけ	うるち米、車糖、ごま、水稲穀粒、米でん粉	21 火	ご飯 プリのカレー粉焼き コーンサラダ かきたま汁	◎牛乳 ◎せんべい	◎牛乳 ◎せんべい	ぶり、卵、普通牛乳	スイートコーン、きゅうり、にんじん、にら、たまねぎ	うるち米、車糖、水稲穀粒、米でん粉
7 火	ご飯 チンジャオロース 春雨サラダ 権茸の中華スープ	◎牛乳 ◎せんべい	◎牛乳 ◎レーズン蒸しパン	豚もも肉、普通牛乳、卵、牛乳	青ピーマン、たけのこ、きゅうり、にんじん、干しいたけ、たまねぎ、こねぎ、レーズン	うるち米、ごま油、上白糖、はるさめ、車糖、水稲穀粒、米でん粉、ホットケーキミックス	22 水	豚肉のスタミナ丼 豆腐サラダ 人参の味噌汁	◎牛乳 ◎せんべい	◎牛乳 ◎オレンジゼリー	豚肉、木綿豆腐、普通牛乳	たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、オレンジ、てんぐさ	水稲穀粒、ごま油、車糖、ごま、米でん粉
8 水	グリーンピースご飯 チキンカツ じゃがいものココロ和え 豆腐の味噌汁	◎牛乳 ◎せんべい	◎牛乳 ◎ピザトースト	鶏肉、鶏卵、木綿豆腐、普通牛乳、豚肉、プロセスチーズ	グリーンピース、にんじん、きゅうり、たまねぎ、カットわかめ、青ピーマン、スイートコーン	水稲穀粒、薄力粉、パン粉、調合油、じゃがいも、米でん粉、車糖、食パン	23 木	ミートスパゲッティ れんこんサラダ コンメスープ	◎牛乳 ◎せんべい	◎牛乳 ◎ごまサンド	鶏ひき肉、普通牛乳	たまねぎ、マジュールム、トマト、缶詰、グリーンピース、れんこん、にんじん、キャベツ、スイートコーン、カットわかめ	マカロニスバゲッティ、車糖、白ごま、じゃがいも、水稲穀粒、米でん粉、食パン、食塩不使用バター、ごま
9 木	中華風あんかけうどん 春巻き	◎牛乳 ◎せんべい	◎牛乳 ◎せんべい ◎りんご	しばえび、豚肉、普通牛乳	にんじん、ほうれんそう、しいたけ、たけのこ、こねぎ、りんご	干しうどん、ごま油、かたくり粉、はるさめ、調合油、水稲穀粒、米でん粉、車糖	24 金	ご飯 赤魚のみぞれあん キャベツのツナ和え 海苔の味噌汁	◎牛乳 ◎せんべい	◎牛乳 ◎鶏ささみのフライ	赤魚、ツナ缶、普通牛乳、鶏肉	だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、あおさ	うるち米、かたくり粉、上白糖、焼きさ、水稲穀粒、米でん粉、車糖、薄力粉、調合油
10 金	ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ にら玉味噌汁	◎牛乳 ◎せんべい	◎牛乳 ◎じゃがいも餅の 磯辺焼き	豚肉、鶏卵、普通牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、スイートコーン、にら、焼きのり	うるち米、調合油、上白糖、マカロニ、水稲穀粒、米でん粉、車糖、じゃがいも、かたくり粉	25 土	ご飯 メンチカツ ほうれん草のごま和え ピーマンスープ	◎牛乳 ◎せんべい	◎牛乳 ◎大学芋	豚肉、鶏卵、しばえび、普通牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、スイートコーン、キャベツ、カットわかめ	うるち米、パン粉、薄力粉、調合油、いりごま、上白糖、ゼーフス、水稲穀粒、米でん粉、車糖、さつまいも、黒ごま
11 土	ご飯 鶏肉ときのこのクリーム煮 トマトサラダ オニオンスープ	◎牛乳 ◎せんべい	◎牛乳 ◎渦巻きクッキー	鶏肉、普通牛乳、鶏卵、卵	ぶなしめじ、アスパラガス、トマト、きゅうり、スイートコーン、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	うるち米、調合油、薄力粉、車糖、水稲穀粒、米でん粉、食塩不使用バター、上白糖	26 日	ゆかりご飯 鶏肉入り煮物 ごぼうサラダ 小松菜の味噌汁	◎牛乳 ◎せんべい	◎牛乳 ◎りんごケーキ	鶏肉、普通牛乳、卵、牛乳	しそ、にんじん、たけのこ、いんげんまめ、ごぼう、干しひじき、スイートコーン、ごまつな、りんご	水稲穀粒、車糖、じゃがいも、米でん粉、ホットケーキミックス、上白糖、食塩不使用バター
12 日	ブリカツの卵あんかけ丼 コロコロ納豆和え たけのこの味噌汁	◎牛乳 ◎せんべい	◎麦茶 ◎塩昆布おにぎり	ぶり、卵、糸引き納豆、普通牛乳	こねぎ、にんじん、きゅうり、たけのこ、たまねぎ、カットわかめ、塩昆布	水稲穀粒、薄力粉、パン粉、調合油、車糖、かたくり粉、米でん粉	27 月	ご飯 サワラの照り焼き 厚揚げの和風サラダ さつま芋のすまし汁	◎牛乳 ◎せんべい	◎牛乳 ◎せんべい	さわら、厚揚げ、普通牛乳	キャベツ、にんじん、わかめ、たまねぎ	うるち米、調合油、上白糖、さつまいも、水稲穀粒、米でん粉、車糖
13 月	ご飯 春雨と豆腐のそぼろ炒め さきみの中華和え トマトスープ	◎牛乳 ◎せんべい	◎牛乳 ◎せんべい	豚肉、木綿豆腐、鶏肉、普通牛乳	にんじん、きくらげ、きゅうり、トマト、たまねぎ	うるち米、はるさめ、ごま油、上白糖、車糖、ごま、水稲穀粒、米でん粉	28 火	塩ラーメン きゅうりのさっぱり和え	◎牛乳 ◎せんべい	◎麦茶 ◎フレンチトースト	豚もも肉、しらす干し、普通牛乳、鶏卵	にんじん、キャベツ、スイートコーン、こねぎ、きゅうり、トマト、カットわかめ	干し中華めん、上白糖、水稲穀粒、米でん粉、車糖、食パン、食塩不使用バター
14 火	ご飯 鶏のから揚げ 白和え そうめん汁	◎牛乳 ◎せんべい	◎牛乳 ◎揚げパン	鶏肉、木綿豆腐、蒸しかまぼこ、普通牛乳、きな粉	にんじん、ほうれんそう、しいたけ、こねぎ	うるち米、かたくり粉、薄力粉、調合油、こんにやく、車糖、ごま、そうめん、ひやむぎ、水稲穀粒、米でん粉、コッペパン	29 水	ご飯 鶏天 ブロッコリーサラダ 里芋の味噌汁	◎牛乳 ◎せんべい	◎牛乳 ◎ほうれん草蒸しパン	鶏肉、普通牛乳、鶏卵	ブロッコリー、スイートコーン、にんじん、たまねぎ、こねぎ、ほうれんそう	うるち米、薄力粉、調合油、さいいも、水稲穀粒、米でん粉、車糖、上白糖
15 水	ロールパン タラのレモンクリーム レーズンサラダ アスパラ入りスープ	◎牛乳 ◎せんべい	◎麦茶 ◎ほうれん草と ツナのおにぎり	たら、普通牛乳、ベーコン、ツナ缶	ブロッコリー、スイートコーン、レモン、にんじん、きゅうり、レーズン、アスパラガス、ほうれんそう	ロールパン、食塩不使用バター、薄力粉、じゃがいも、上白糖、調合油、水稲穀粒、米でん粉、車糖、うるち米	30 木	ご飯 タラのりんごソース焼き フレンチサラダ レタススープ	◎牛乳 ◎せんべい	◎牛乳 ◎ココアクッキー	たら、ウイナーソーセージ、普通牛乳、鶏卵	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、スイートコーン、レタス	うるち米、上白糖、かたくり粉、水稲穀粒、米でん粉、車糖、薄力粉、食塩不使用バター
							31 金	カレーライス スパゲティサラダ	◎牛乳 ◎せんべい	◎牛乳 ◎磯ピーンズ	豚肉、普通牛乳、大豆、しらす干し	にんじん、たまねぎ、りんご、グリーンピース、きゅうり、スイートコーン、あおのり	水稲穀粒、じゃがいも、調合油、マカロニスバゲッティ、米でん粉、車糖、薄力粉、ごま