




3月 食事献立表

日	曜	おひるのこんだて	 血や肉になるもの	 体の調子を整えるもの	 熱や力になるもの	3歳未満児 午前のおやつ	午後のおやつ () 内 3歳未満児	行事予定
1	金	カレー・ツナと大豆のサラダ	豚肉・ツナ缶・大豆	玉ねぎ・人参・きゅうり・キャベツ・ホールコーン缶	じゃがいも・油	お茶 おかし	ジョア おかし	雪組 卒園遠足マリソピア
2	土	パン・牛乳・果物						
4	月	かき揚げ・うどん汁・焼きのり	ちくわ・青のり・鶏肉・油揚げ・焼きのり	玉ねぎ・人参・ピーマン・小松菜・えのきたけ・長ねぎ	じゃがいも・小麦粉・油・乾麺(うどん)	牛乳 おかし	カルピス おかし	身体測定 ~8日
5	火	焼き魚・すき昆布の炒り煮・みそ汁	魚・すき昆布・さつま揚げ・豆腐・みそ	人参・干しいたけ・玉ねぎ・小松菜	こんにやく・油・砂糖	牛乳 おかし	牛乳 クリームソフトパン	避難訓練
6	水	チャーハン(卵なし)・タンダーチキン・味付けブロッコリー・ジュース	豚肉・鶏肉	長ねぎ・人参・ホールコーン・にら・にんにく・ブロッコリー	油・米	お茶 おかし	牛乳 マドレーヌ プリン(1歳児)	3月生まれ 誕生会
7	木	親子煮・もやし中華あえ	鶏肉・鶏卵	玉ねぎ・人参・干しいたけ・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶	じゃがいも・しらたき・車麩・油・砂糖・ごま油・ごま	牛乳 おかし	牛乳 おかし	英語であそぼう
8	金	大豆入りドライカレー・ハム入りブロッコリーサラダ	豚ひき肉・大豆・ロースハム	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・しょうが・レーズン・ホールコーン缶・ブロッコリー・キャベツ	油・マヨネーズ	牛乳 おかし	フルーツポンチ	布団持ち帰り お買い物ごっこ
9	土	パン・牛乳・果物						
11	月	鶏のから揚げ・ほうれん草のごまあえ・お吸い物・果物	鶏肉・豆腐・かまぼこ・わかめ	しょうが・ほうれん草・人参・玉ねぎ・果物	片栗粉・油・砂糖・ごま	牛乳 おかし	牛乳 ミニメロンパン	
12	火	魚の照り焼き・即席漬け・みそラーメン汁	魚・豚肉・みそ	白菜・きゅうり・人参・もやし・長ねぎ・玉ねぎ・にら・ホールコーン缶・にんにく・しょうが	乾麺(中華麺)・ごま油・砂糖	牛乳 おかし	果物	
13	水	麻婆豆腐・中華サラダ	豆腐・豚ひき肉・みそ・わかめ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・ホールコーン缶	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨	牛乳 おかし	牛乳 米粉のガトーショコラ	
14	木	マカロニグラタン・かぶのスープ・焼きのり	鶏肉・牛乳・チーズ・ロースハム・焼きのり	玉ねぎ・マッシュルーム缶・ブロッコリー・かぶ・人参・小松菜	マカロニ・油・小麦粉・バター・じゃがいも	牛乳 おかし	牛乳 おかし	
15	金	ちくわの磯辺揚げ・コーン入りおひたし・豚汁	ちくわ・青のり・豚肉・豆腐・みそ	小松菜・ホールコーン缶・人参・大根・長ねぎ	小麦粉・油・じゃがいも・こんにやく	牛乳 おかし	牛乳 フライドポテト	
16	土	パン・牛乳・果物						
18	月	お楽しみバイキングメニュー				お茶 おかし	果物	お別れ会
19	火	魚の香草焼き・キャベツのおかかあえ・とう菜のみそ汁	魚・かつお節・油揚げ・みそ	パセリ・キャベツ・人参・とう菜・長ねぎ	パン粉・オリーブ油・じゃがいも	牛乳 おかし	牛乳 ミニクロワッサン	
21	木	じゃがいものそぼろ煮・ひじきサラダ・果物	豚ひき肉・ひじき・ツナ缶	人参・干しいたけ・玉ねぎ・小松菜・ほうれん草・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・こんにやく・砂糖・片栗粉・マヨネーズ	牛乳 おかし	スキムミルク (牛乳) おかし	
22	金	【雪組リクエスト献立】 カレー・華風和え・果物	豚肉・ロースハム	人参・玉ねぎ・きゅうり・もやし・果物	じゃがいも・春雨・ごま・ごま油・油	お茶 おかし	牛乳 おかし	卒園式予行練習
23	土	パン・牛乳・果物						第74回 卒園式
25	月	豆腐ハンバーグ・ブロッコリーのおかかあえ・みそ汁	豆腐・豚ひき肉・ひじき・かつお節・わかめ・みそ	玉ねぎ・ブロッコリー・白菜・えのきたけ	油・片栗粉・砂糖・じゃがいも	お茶 おかし	お茶 おかし	春季合同保育 ~4月3日
26	火	魚の香り揚げ・三色ひたし・みそ汁	魚・青のり・豆腐・わかめ・みそ	しょうが・小松菜・もやし・人参・なめこ・玉ねぎ	片栗粉・油	お茶 おかし	お茶 おかし	
27	水	クリームシチュー・フレンチサラダ・ごまふりかけ・果物	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・小麦粉・ごま	お茶 おかし	お茶 おかし	
28	木	鶏の照り焼き・じゃがいものカレーソテー・かきたまみそ汁	鶏肉・豆腐・鶏卵・みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・小松菜・長ねぎ	じゃがいも・油	お茶 おかし	お茶 おかし	
29	金	ヒビンバ・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚ひき肉・わかめ・豆腐	せんまい水菜・干しいたけ・にんにく・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・ホールコーン缶・果物	ごま油・砂糖・ごま	お茶 おかし	お茶 おかし	布団持ち帰り
30	土							新年度準備

※〇印三歳以上児主食いりません。