



令和4年度 3月給食献立



若鮎こども園

栄養士:川村

★材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

日付	主食	副食	汁物	材料名	おやつ	
1 水	虹いろ ごはん	牛肉かぼちゃ キャベツのゆかり和え	えのきの 味噌汁	米 虹色米 牛肉 南瓜 玉葱 グリンピース キャベツ 人参 ゆかり えのき茸 油揚げ わかめ 味噌	※みたらし団子 お茶	
2 木	お弁当バンザイ				紫芋せんべい 米粉のロールクッキー 豆乳	
3 金	ひなまつり 寿司	みかん	すまし汁	米 鮭 卵 菜の花 干し椎茸 胡瓜 れんこん ゆかり いりごま みかん 手まり麩 人参 玉葱 わかめ	ひなあられ カルピス	
4 土	具だくさん牛丼			味噌汁	米 牛肉 玉葱 人参 椎茸 えのき茸 青葱 キャベツ 油揚げ 味噌	
6 月	虹いろ ごはん	豚肉の味噌炒め ひじきの炒り煮	すまし汁	米 虹色米 豚肉 玉葱 人参 味噌 ひじき 水煮大豆 ちくわ 絹豆腐 しめじ ほうれん草	おとうふ屋さんのかりんとう きなこ餅 豆乳	
7 火	菜めし	はんぺん入り卵焼き れんこんきんぴら	春菊の味噌汁	米 菜めしの素 卵 はんぺん 人参 玉葱 青葱 れんこん いりごま 春菊 油揚げ 味噌	※ジャムクラッカー 豆乳	
8 水	虹いろ ごはん	大根とがんもの含め煮 白菜のおかか和え	なめこの 味噌汁	米 虹色米 大根 がんもどき 人参 鶏もも肉 白菜 花かつお なめこ わかめ 玉葱 味噌	おやつバイキング 豆乳	
9 木	ゆかり ごはん 赤飯	鮭のかりんとうがらめ コールスローサラダ タコさんウインナー	豆乳味噌汁	米 ゆかり もち米 ゆで小豆 ごま塩 鮭 土生姜 スライスアーモンド ウインナー キャベツ 人参 コーン 卵なしマヨネーズ さつま芋 玉葱 青葱 味噌 豆乳	※メロンパン 豆乳	
10 金	塩むすび		豚汁	米 豚肉 さつま芋 人参 玉葱 味噌	乾パン お茶	
11 土	豚丼			味噌汁	米 豚肉 玉葱 人参 青葱 わかめ 味噌	
13 月	虹いろ ごはん	牛肉とごぼうの土佐煮 大根の甘酢和え	白菜の味噌汁	米 虹色米 牛肉 ごぼう 人参 こんにゃく 花かつお 大根 ちりめんじゃこ 胡瓜 白菜 油揚げ 玉葱 青葱 味噌	唐芋まるぼうろ 豆乳	
14 火	虹いろ ごはん	★お魚ピザ いんげんサラダ	南瓜の味噌汁	米 虹色米 アジ ピザチーズ 玉葱 ケチャップ いんげん 人参 もやし ツナ 青じそドレッシング 南瓜 わかめ 味噌	花花せんべい すりめ 豆乳	
15 水	虹いろ ごはん	鶏肉のレモン風味 チンゲン菜ソテー	コンソメスープ	米 虹色米 鶏もも肉 レモン汁 チンゲン菜 ベーコン 玉葱 人参 コーン パセリ	★※もちもちチーズパン 豆乳	
16 木	虹いろ ごはん	鯖の味噌焼き 白和え	すまし汁	米 虹色米 鯖 梅肉 味噌 ほうれん草 人参 干し椎茸 こんにゃく すりごま 木綿豆腐 かまぼこ 玉葱 三つ葉	※野菜スティック (大根・ブロッコリー・ごぼう) お茶	
17 金	わかめ ごはん	豚肉のマーマレード炒め 小松菜とえのきの和え物	麩の味噌汁	米 炊き込みわかめ 豚肉 マーマレード 玉葱 人参 小松菜 えのき茸 油揚げ おつゆ麩 青葱 味噌	ミレービスケット カミカミ昆布 豆乳	
18 土	パン りんごジュース(卒園の会)					
20 月	虹いろ ごはん	肉豆腐の煮物 白菜の磯和え	しめじの 味噌汁	米 虹色米 牛肉 焼き豆腐 人参 玉葱 じゃが芋 こんにゃく 白菜 もみのり かまぼこ しめじ 青葱 味噌	※揚げ野菜せんべい 豆乳	
22 水	ふりかけ ごはん	南瓜オムレツ ブロッコリーサラダ	野菜スープ	米 かつおふりかけ 卵 南瓜 玉葱 人参 牛ミンチ 豚ミンチ ブロッコリー コーン えのき茸 ベーコン キャベツ	※おにぎり(梅じゃこ) お茶	
23 木	虹いろ ごはん	タラのチーズフライ 菜の花のツナごま和え	もやしの 味噌汁	米 虹色米 タラ 粉チーズ パン粉 卵 ウスターソース 菜の花 ほうれん草 ツナ 和風ごまドレッシング もやし 玉葱 人参 青葱 味噌	おさつチップ 豆乳	
24 金	虹いろ ごはん	鶏肉のマヨポン焼き いんげんのピーナッツ和え	チンゲン菜の 味噌汁	米 虹色米 鶏もも肉 卵なしマヨネーズ ポン酢 人参 いんげん 粉末ピーナッツ チンゲン菜 玉葱 味噌	オレンジ お茶	
28 火	虹いろ ごはん	野菜たっぷり焼肉	豆腐の味噌汁	米 虹色米 牛肉 キャベツ 人参 玉葱 ビーマン エリンギ 焼肉のタレ 絹豆腐 ほうれん草 味噌	とうもろこしあられ 豆乳クッキー 豆乳	
29 水	麦ごはん	鯖の煮付け 卵の花	小松菜の 味噌汁	米 押し麦 鯖 土生姜 おから 人参 干し椎茸 ちくわ いんげん 小松菜 玉葱 油揚げ 味噌	おこめパフ あげまる 豆乳	
30 木	お弁当				おとうふ屋さんのエビフライ ミニ玄米おこし 豆乳	
31 金	お弁当				まんまるせんべい ミニゼリー お茶	

※は、手作りおやつです。

★は、くま組からリクエストで挙がったメニューです。

◎9日(木) ありがとうの会

◎10日(金) 防災おにぎりの日

