



令和5年度 3月給食献立



若鮎こども園

★材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

栄養士:山中

日付	主食	副食	汁物	材料名	おやつ
1 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 花麩 人参 玉葱 わかめ	ひなあられ カルピス
2 土		炊き込みごはん	味噌汁	米 鶏むね肉 人参 しめじ ごぼう キャベツ 玉葱 味噌	
4 月	虹いろ ごはん	かみなり豆腐 味付けのり	菜の花の 味噌汁	米 虹色米 豚肉 木綿豆腐 ごぼう 大根 人参 いんげん 味付けのり 菜の花 玉葱 油揚げ 味噌	ビスコ するめ 豆乳
5 火	麦ごはん	鯖の味噌チーズ焼き 春菊のおかか和え	すまし汁	米 押し麦 鯖 味噌 粉チーズ マヨネーズ 春菊 白菜 花かつお えのき茸 人参 玉葱 三つ葉	※野菜スティック (大根・ブロッコリー・人参) お茶
6 水	虹いろ ごはん	牛肉かぼちゃ 小松菜の磯和え	麩の味噌汁	米 虹色米 牛肉 南瓜 玉葱 小松菜 人参 もみのり おつゆ麩 青葱 味噌	※チーザム 豆乳
7 木	虹いろ ごはん	★えびとさつま芋の天ぷら ひじきサラダ	なめこの 味噌汁	米 虹色米 えび さつま芋 天ぷら粉 ひじき もやし 胡瓜 人参 なめこ 玉葱 わかめ 味噌	星たべよ 野菜入りソフトせん 豆乳
8 金		お弁当バンザイ			おとうふ屋さんのビスケット お茶
9 土		お弁当			
11 月	塩むすび		豚汁	米 豚肉 さつま芋 人参 玉葱 味噌	乾パン お茶
12 火	虹いろ ごはん	鶏肉の味噌焼き 春雨サラダ	すまし汁	米 虹色米 鶏もも肉 味噌 春雨 キャベツ 人参 ハム しめじ 玉葱 青葱	花花せんべい おやつ昆布 豆乳
13 水	麦ごはん	赤魚の煮付け 白和え	南瓜の味噌汁	米 押し麦 赤魚 土生姜 木綿豆腐 ほうれん草 人参 干し椎茸 こんにやく すりごま 南瓜 玉葱 わかめ 味噌	★※もちもちチーズパン 豆乳
14 木	虹いろ ごはん	菜の花オムレツ いんげんソテー	オニオン スープ	米 虹色米 卵 菜の花 牛ミンチ 豚ミンチ じゃが芋 玉葱 人参 いんげん ベーコン えのき茸 パセリ	源氏パイ ミニいも花子 豆乳
15 金	ゆかり ごはん ●赤飯	ヒレカツ 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 豚ヒレ肉 人参 パン粉 ウスターソース キャベツ コーン 卵なしマヨネーズ さつま芋 玉葱 青葱 味噌 豆乳 ●もち米 ●ゆで小豆 ●ごま塩 ●ウインナー	※ミルクムース お茶
16 土		豆腐丼	味噌汁	米 絹豆腐 豚ミンチ 玉葱 人参 青葱 チンゲン菜 油揚げ 味噌	
18 月	ごはん	カレー風味肉じゃが	小松菜の 味噌汁	米 牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 こんにやく カレー粉 小松菜 味噌	※フライビーンズ お茶
19 火	虹いろ ごはん	鯖の塩焼き キャベツのごま和え	ほうれん草の 味噌汁	米 虹色米 鯖 キャベツ 人参 すりごま ほうれん草 油揚げ 味噌	おやつバイキング 豆乳
21 木	虹いろ ごはん	鶏肉のから揚げ 和風サラダ	大根の 味噌汁	米 虹色米 鶏もも肉 土生姜 もやし わかめ 人参 コーン ポン酢 大根 玉葱 油揚げ 味噌	※おにぎり(塩昆布) お茶
22 金	虹いろ ごはん	鮭のレモン風味焼き チンゲン菜ソテー	ビーフン スープ	米 虹色米 鮭 玉葱 えのき茸 レモン汁 チンゲン菜 人参 ベーコン ビーフン 青葱	ひこきビスケット 豆乳
23 土		パン りんごジュース(卒園の会)			
25 月	菜めし	五目炒め煮 ブロッコリーのピーナッツ和え	豆腐の 味噌汁	米 菜めしの素 鶏もも肉 こんにやく 人参 いんげん 水煮筍 ブロッコリー 粉末ピーナッツ 絹豆腐 玉葱 青葱 味噌	オレンジ ソフト豆もち お茶
26 火	虹いろ ごはん	タラの照り焼き 小松菜の煮浸し	じゃが芋の 味噌汁	米 虹色米 タラ 土生姜 小松菜 人参 油揚げ じゃが芋 玉葱 わかめ 味噌	キヌアあられ 米粉のロールクッキー 豆乳
27 水	虹いろ ごはん	はんぺん入り卵焼き れんこんきんぴら	キャベツの 味噌汁	米 虹色米 はんぺん 卵 玉葱 青葱 れんこん 人参 いりごま キャベツ 味噌	ごまだれかりんとう ミニゼリー お茶
28 木	麦ごはん	アジの竜田揚げ いんげんの梅和え	もやしの 味噌汁	米 押し麦 アジ 土生姜 いんげん 人参 ひじき 梅肉 青じそドレッシング もやし 油揚げ 青葱 味噌	カルシウム入りかぼちゃポーロ 豆乳
29 金		お弁当			ひじきせんべい ミニ小魚せん 豆乳

※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。

●は、幼児のみの提供になります。

◎11日(月) 防災おにぎりの日

◎15日(金) ありがとうの会

