

# 3月 給食献立表



ながさわ保育園

日	曜	3才未満児 午前おやつ	献立名	材 料 名	午後のおやつ
1	月	牛乳 オレンジ	パン・クリームシチュー・ キャベツサラダ	鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・バター・小麦粉・ホワイトルウ/ キャベツ・きゅうり・人参・ツナ缶詰/みかん缶詰・もも缶詰・バナナ・ヨーグルト	フルーツヨーグルト
2	火	牛乳 バナナ	肉みそスパゲティ・野菜スープ・ バナナ	豚ひき肉・玉ねぎ・人参・グリーンピース/ベーコン・キャベツ・しめじ・ 人参・チンゲン菜/バナナ/ロールパン・きな粉	ジョア・揚げパン
3	水	牛乳 りんご	洋風ちらし・菜花のすまし汁・ ゼリー	きゅうり・ハム・人参・しいたけ・プロセスチーズ・さやえんどう/なばな・ 玉ねぎ・人参・豆腐・油揚げ/ゼリー	牛乳・ おにぎりせんべい
4	木	牛乳 バナナ	ごはん・煮魚(ごぼう)・ だいこんのみそ汁	赤魚・ごぼう/大根・人参・小松菜・えのきたけ・油揚げ	牛乳・ビスケット
5	金	牛乳 オレンジ	ごはん・豚肉のしょうが焼き・ 麩のすまし汁	豚肉・玉ねぎ・キャベツ/ふ・白菜・人参・えのきたけ・ねぎ	牛乳・クッキー
6	土	お茶 オレンジ	豚丼・じゃがいものみそ汁	人参・玉ねぎ・豚肉・しらたき・ねぎ/人参・じゃがいも・玉ねぎ・油揚げ	お茶・お菓子
8	月	牛乳 バナナ	パン・豆腐ハンバーグ・トマト・ ブロッコリー・野菜スープ	豚ひき肉・豆腐・玉ねぎ・人参・パン粉/ブロッコリー・マヨネーズ/ トマト/ベーコン・キャベツ・人参・じゃがいも・もやし/しそふりかけ	しそおにぎり
9	火	牛乳 オレンジ	カレーうどん・フレンチサラダ・ バナナ	豚肉・油揚げ・しいたけ・玉ねぎ・人参・ねぎ・調整豆乳/レタス・ きゅうり・トマト・ハム/バナナ/マカロニ・きな粉	牛乳・ マカロニあべかわ
10	水	牛乳 りんご	ごはん・白身魚のカップ蒸し・ 田舎汁	メカジキ・キャベツ・玉ねぎ・しめじ・人参・ねぎ/さつま揚げ・玉ねぎ・ 人参・里芋・ほうれん草	牛乳・サブレ
11	木	牛乳 バナナ	ごはん・高野豆腐の煮物・ 具だくさん汁	高野豆腐・鶏肉・れんこん・ごぼう・人参・グリーンピース/白菜・大根・ 人参・玉ねぎ・油揚げ・ねぎ	牛乳・ やさいかりんとう
12	金	牛乳 オレンジ	ごはん・から揚げ・ウインナー・ スナックえんどう・トマト・オレンジ	鶏肉/ウインナー・スナックえんどう・マヨネーズ/トマト/オレンジ	牛乳・あられ
13	土	お茶 オレンジ	じゃこチャーハン・和風スープ	ちりめんじゃこ・しそ・ごま油・ごま/玉ねぎ・人参・ねぎ・豆腐・油揚げ	お茶・お菓子
15	月	牛乳 チーズ	ごはん・菜の花蒸し・ポイルキャベツ はくさいスープ	豚ひき肉・豆腐・玉ねぎ・コーン缶詰・グリーンピース・パン粉/キャベツ/ ベーコン・白菜・人参・ねぎ	牛乳・せんべい
16	火	牛乳 バナナ	クリームスパゲティ・野菜サラダ・ オレンジ	ベーコン・玉ねぎ・人参・コーン缶詰・クリームコーン缶詰・しめじ・ 牛乳・小麦粉/レタス・きゅうり・人参・ハム/オレンジ/白蒸し粉/ゆで小豆缶詰	牛乳・ あずき蒸しパン
17	水	牛乳 オレンジ	ごはん・魚の和風マリネ・ だいこんのみそ汁	メカジキ・玉ねぎ・人参・きゅうり・ごま油/大根・人参・えのきたけ・ 油揚げ・ねぎ	牛乳・クラッカー
18	木	ヨーグルト	ごはん・ドライカレー・バナナ・ チンゲン菜スープ	バター・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・小麦粉/ベーコン・ チンゲン菜・もやし・人参・ねぎ/バナナ/食パン・マーガリン・きな粉	牛乳・ きなこサンド
19	金	牛乳 りんご	ごはん・中華スープ・ チンジャオロースー	豚肉・人参・ピーマン・たけのこ/チンゲン菜・人参・もやし・しいたけ・ 豆腐	100%果汁・ ムーンライトケーキ
22	月	牛乳 バナナ	赤飯・肉サラダ・豆腐のすまし汁	小豆/豚肉・しらたき・人参・もやし・きゅうり・ごま/豆腐・玉ねぎ・ えのきたけ・人参・ねぎ	牛乳・クッキー
23	火	牛乳 オレンジ	きつねうどん・小魚和え・バナナ	油揚げ・鶏肉・玉ねぎ・しいたけ・人参・ねぎ/レタス・ちりめんじゃこ・ きゅうり/バナナ/ロールパン・ウインナー・キャベツ	ジョア・ ホットドック
24	水	牛乳 りんご	ごはん・魚のみそ煮・もやし汁	赤魚/もやし・大根・人参・じゃがいも・ねぎ	牛乳・ビスケット
25	木	牛乳 バナナ	ごはん・ポトフ・マカロニサラダ	鶏肉・じゃがいも・キャベツ・かぶ・玉ねぎ・人参・ウインナー/ マカロニ・ハム・きゅうり・人参・マヨネーズ	牛乳・サブレ
26	金	牛乳 オレンジ	ごはん・豆腐の中華煮・拌三絲	豆腐・豚肉・えび・白菜・玉ねぎ・人参・たけのこ・しめじ・ごま油/ ハム・もやし・きゅうり・人参・はるさめ・コーン缶詰	牛乳・ヨーチ
27	土	お茶 オレンジ	豚丼・じゃがいものみそ汁	人参・玉ねぎ・豚肉・しらたき・ねぎ/人参・じゃがいも・玉ねぎ・油揚げ	お茶・お菓子
29	月	牛乳 バナナ	ごはん・ツナと豆腐のうま煮・ えのき汁	ツナ缶詰・豆腐・玉ねぎ・人参・キャベツ・グリーンピース・しいたけ/ えのきたけ・玉ねぎ・人参・ねぎ・ふ	牛乳・せんべい
30	火	牛乳 オレンジ	ごはん・インド風煮・ 小松菜のごま和え	大豆・豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・キャベツ/小松菜・人参・もやし・ ツナ缶詰・ごま	牛乳・クッキー
31	水	牛乳 りんご	ごはん・豚肉と白菜の煮物・ ほうれん草のナムル	豚肉・白菜・玉ねぎ・人参・しめじ・はるさめ・油揚げ/ほうれん草・ 人参・キャベツ・ツナ缶詰・ごま油	牛乳・あられ

