

令和4年度



3月

献立表



ゆいかごこども園

日	曜	おひる	おやつ(牛乳)	●熱や力になる	▲血や肉になる	腸胃の調子を整える
1	水	ご飯 肉豆腐 さつまいものオレンジ煮 豆腐の海苔和え 青梗菜とわかめの味噌汁 パイナップル	[午前] 野菜チップス [午後] 南瓜蒸しパン	米 油 さつまいも バター	豆腐 牛肉 海苔 わかめ うす揚げ	玉葱 ビーマン 白葱 豆苗 もやし 人参 小松菜 青梗菜 南瓜 パイナップル
2	木	黒糖パン 鶏のムニエル じゃが芋とベーコンのソテー 玉葱ドレッシングサラダ 人参とコーンのスープ オレンジ	[午前] おこし [午後] 塩おにぎり	パン バター 油 じゃが芋 ごま油 米	鶏 ベーコン わかめ	にんにく 玉葱 胡瓜 レタス サニーレタス とうもろこし 人参 玉葱 パセリ オレンジ
3	金	ちらし寿司 鶏焼つくね 青梗菜のおかか和え あさりのすまし汁 桃ゼリー	[午前] かいんどう [午後] 蕎麦大福	米	卵 海苔 鶏ミンチ あさり わかめ	さやえんどう 人参 蓮根 椎茸 玉葱 生巻 しめじ キャベツ 青梗菜 もやし 三つ葉 いちご
4	土	豚バラときのこの焼うどん 胡瓜の中華和え 大根の味噌汁 パン缶	[午前] あられ [午後] サッポロポテト	うどん 油 ごま油	豚肉 うす揚げ	にんにく 椎茸 しめじ えのき 玉葱 大葉 胡瓜 パプリカ とうもろこし 大根 白葱
6	月	バターライス チューリップフライ ツナと大根のサラダ 野菜スープ りんご	[午前] ボーロ [午後] マーブルケーキ	米 バター じゃが芋	鶏肉 ツナ ベーコン	大根 かいわれ大根 人参 玉葱 コーン りんご
7	火	たらこの和風パスタ ほうれん草とツナのおムしツ フロッキーのサラダ もやしスープ はっさく	[午前] 野菜チップス [午後] おしんこ巻き	パスタ バター マヨネーズ	いか たらこ 海苔 ツナ 卵 ベーコン わかめ	エリンギ しめじ 椎茸 玉葱 白葱 ほうれん草 フロッキー レタス とうもろこし もやし はっさく
8	水	お別れ遠足 (午後のおやつは黒ごまトーストです)				
9	木	カレー 大根の洋風炒め 春雨サラダ パイナップル	[午前] かいんどう [午後] きめつクッキー	米 じゃが芋 油	牛肉 ベーコン ハム 卵	玉葱 人参 大根 パセリ にんにく 胡瓜 パイナップル
10	金	ご飯 鶏肉の韓国風ロースト 切干大根煮 胡瓜の酢の物 筍のすまし汁 バナナ	[午前] ボーロ [午後] ポテトチップス	米 油 ごま油 じゃが芋	鶏肉 厚揚げ わかめ ひじき しらす 薄揚げ	にんにく 玉葱 人参 椎茸 グリンピース 胡瓜 トマト 筍 三つ葉 バナナ
11	土	胡麻焼きそば こんにゃくとコーンのおかか和え にらともやしのスープ みかん缶	[午前] おこし [午後] ぼたぼた焼き	中華麺 油	豚肉 えび わかめ	キャベツ 白葱 人参 とうもろこし ニら もやし
13	月	ご飯 鰯の照り焼き 南瓜の含め煮 小松菜の海苔和え 豚汁 オレンジ	[午前] 野菜チップス [午後] チーズクッキー	米 じゃが芋 バター	鰯 海苔 豚肉 チーズ 卵	南瓜 玉葱 小松菜 人参 キャベツ 大根 白菜 ごぼう 白葱 オレンジ
14	火	ご飯 ハンバーグ ほうれん草のバター炒め レタスのサラダ 白菜と春雨のスープ グレープフルーツ	[午前] ボーロ [午後] アップルポテト	米 バター さつまいも	牛ミンチ 豚ミンチ	玉葱 ほうれん草 人参 キャベツ えのき レタス サニーレタス 胡瓜 ミニトマト パプリカ 白菜 にら グレープフルーツ りんご
15	水	オムライス 鶏のから揚げ さいころサラダ ポトフ いちご	[午前] あられ [午後] たこ焼き	米 油 マヨネーズ	卵 鶏肉 チーズ ベーコン たこ 竹輪 青のり	玉葱 グリンピース コーン にんにく 生巻 胡瓜 人参 キャベツ 大根 パセリ 白葱 いちご
16	木	卵サンド フロッキーとベーコンのソテー 和風サラダ 人参のスープ りんご	[午前] おこし [午後] 胡麻と青海苔のご飯	パン マヨネーズ じゃが芋 油 ごま油	卵 ベーコン うす揚げ 青のり	胡瓜 フロッキー 玉葱 にんにく 人参 もやし コーン りんご
17	金	ご飯 白身魚のネギ味噌焼き 高野豆腐の含め煮 白菜のゆかり和え きのこの田舎汁 パイナップル	[午前] かいんどう [午後] 鮭ラスク	米 バター ごま油	メルルーサ 高野豆腐 うす揚げ	葱 椎茸 人参 大根 いんげん 白菜 椎茸 えのき しめじ パイナップル
18	土	卒園式				
20	月	ご飯 鮭の塩焼き 里芋の煮っころがし ひじきの胡麻和え 菜の花とうす揚げの味噌汁 バナナ	[午前] あられ [午後] 黒糖蒸しパン	米 里芋 バター	鮭 ひじき うす揚げ	人参 いんげん 菜の花 玉葱 バナナ
22	水	ご飯 鰯の佃煮焼き キャベツと人参の炒め物 白和え 豆腐の味噌汁 パイナップル	[午前] ボーロ [午後] チュロス	米 油 バター	鰯 厚揚げ わかめ 卵	キャベツ 人参 小松菜 豆苗 玉葱 パイナップル
23	木	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き 五目大豆煮 トマトとわかめの酢の物 船場汁 オレンジ	[午前] 野菜チップス [午後] じゃがチーズ	米 油 じゃが芋 マヨネーズ	鶏肉 大豆 わかめ しらす	人参 ごぼう 蓮根 椎茸 トマト 胡瓜 大根 しめじ 葱 オレンジ
24	金	ご飯 豚肉の生巻焼き 筍と鶏肉の煮物 豆腐の胡麻和え 豆腐とにらの味噌汁 りんご	[午前] おこし [午後] マカロニかきんどう	米 油 マカロニ	豚肉 鶏肉 豆腐	筍 大根 グリンピース 豆苗 もやし 人参 小松菜 玉葱 にら りんご
25	土	焼きビーフン 大根サラダ わかめスープ 桃缶	[午前] かいんどう [午後] 源氏パイ	ビーフン ごま油	豚肉 えび ツナ わかめ 豆腐	もやし 人参 玉葱 ビーマン 大根 かいわれ大根 白葱
27	月	ご飯 鰯のトマト煮 人参グラッセ グリーンサラダ 春雨スープ バナナ	[午前] あられ [午後] ビーチパイ	米 油 バター	鰯 卵	玉葱 にんにく パセリ 人参 レタス サニーレタス 胡瓜 パプリカ かいわれ大根 セロリ 筍 にら バナナ
28	火	五目ラーメン 千干ミ 白菜の海苔和え はっさく	[午前] ボーロ [午後] 梅おなかおにぎり	中華麺 ごま油 米	豚肉 卵 しらす 海苔	椎茸 青梗菜 もやし 白葱 玉葱 人参 葱 白菜 はっさく
29	水	ご飯 鶏肉の照り焼き だし巻き卵 野菜の胡麻和え えのきとワカメの味噌汁 りんご	[午前] 野菜チップス [午後] コーンフレックのおこし	米 油	鶏肉 卵 うす揚げ	ごぼう キャベツ ほうれん草 えのき 葱 りんご
30	木	ご飯 豆腐入り松風焼き キャベツの梅胡麻炒め 白菜のおかか和え 大根と玉葱のすまし汁 グレープフルーツ	[午前] おこし [午後] 大芋芋	米 油 ごま油 さつまいも	豆腐 豚ミンチ 卵 豚肉	白葱 人参 キャベツ パプリカ 玉葱 白菜 ほうれん草 大根 玉葱 三つ葉 グレープフルーツ
31	金	ご飯 酢豚 しらすのたらこ炒め コーン入りナムル 鮭と玉葱のすまし汁 オレンジ	[午前] かいんどう [午後] 揚げパン	米 油 ごま油 パン	豚肉 たらこ	人参 玉葱 ビーマン 椎茸 大根 もやし コーン 三つ葉 玉葱 オレンジ

※午前のおやつ(1,2歳児のみ)は変更する場合があります。

3日はお誕生日会です。

立案者:小山 香織