

3月給食献立表



今月のめあて

満3 食事中のマナーを知る。 **年少** スプーンや箸の使い分けを知り、最後まで箸を使って食べようとする。

年中 最後まで箸を使って、30分以内に食べ終わるように意識する。 **年長** 就学に向け、20分以内に食べ終わるように意識する。

| 日付 | 献立名 | 主な材料()はアレルギー28品目表示 | 預かりおやつ |
|-----------|-------------------------------------|---|-----------------------|
| 2 (月) | 玄米ご飯 豚肉野菜のトマト煮 オクラ&ひじき納豆和え 味噌汁 | 【玄米ご飯】玄米 精白米【豚肉野菜のトマト煮】豚もも肉 たまねぎ ズッキーニ ピーマン なす えだまめ 無添加ブイヨン トマト トマトケチャップ(豚肉、大豆)【オクラ&ひじき納豆和え】オクラ 芽ひじき にんじん コーン 納豆 かつおのみじん粉(大豆、さば、小麦)【味噌汁】たまねぎ にんじん かぼちゃ 刻み揚げ(大豆、さば) | 二色せんべい(小麦、ごま、大豆) |
| 3 (火) | ちらし寿司 さわらの醤油糀焼き 野菜の胡麻味噌和え すまし汁 | 【ちらし寿司】玄米 精白米 にんじん しいたけ れんこん 刻み揚げ コーン きぬさやえんどう いりごま 刻み海苔(大豆、小麦、ごま)【さわらの醤油糀焼き】骨なしさわら 生しょうゆ糀(小麦、大豆)【野菜の胡麻味噌和え】きゃべつ ブロッコリー にんじん すりごま ごま油(小麦、大豆、ごま)【すまし汁】豆腐 なめこ たまねぎ わかめ(大豆、さば、小麦) | ミニたいやき(小麦、大豆) |
| | ☆誕生会 | ひなあられ | |
| 4 (水) | 味噌煮うどん 海藻サラダ りんごゼリー | 【味噌煮うどん】うどん 鶏むね肉 刻み揚げ だいこん にんじん ぶなしめじ ねぎ(小麦、鶏肉、大豆、さば)【海藻サラダ】しらす干し ごま油 わかめ きゃべつ もやし にんじん コーン ごま油(ごま、小麦、大豆)【ゼリー】りんごゼリー(りんご) | かぼちゃポーロ |
| 5 (木) | お別れ遠足(家庭より弁当) | | パンダちゃんクッキー(卵、乳、小麦、大豆) |
| 6 (金) | ひじき枝豆ご飯 ししゃも南蛮漬 具だくさんきんぴら 煮干し粉入り味噌汁 | 【ひじき枝豆ご飯】玄米 精白米 芽ひじき 枝豆(大豆、さば、小麦)【ししゃも南蛮漬】子持ちししゃも たまねぎ にんじん ピーマン(魚卵、小麦、大豆)【具だくさんきんぴら】ちくわ ごぼう にんじん こんにゃく れんこん いんげんまめ ごま油 いりごま(小麦、大豆、ごま)【煮干し粉入り味噌汁】こまつな かぼちゃ 切干大根 麩 いりご粉末(小麦、さば、大豆) | もち麦せんべい(小麦、大豆) |
| 9 (月) | 玄米ご飯 あじのしょうが煮 野菜納豆和え 味噌汁 | 【玄米ご飯】玄米 精白米【あじのしょうが煮】骨なしあじ しょうが(小麦、大豆)【野菜納豆和え】ほうれんそう にんじん えのきたけ コーン 納豆 かつおのみじん粉(大豆、さば、小麦)【味噌汁】刻み揚げ たまねぎ 豆腐 ねぎ(大豆、さば) | メープルマフィン(大豆) |
| 10 (火) | お楽しみ会(細巻き寿司6種類、一口ゼリー) | 【細巻き6種類】シーチキン(卵、大豆、りんご)、エビマヨ(えび、卵、大豆、りんご)、たまご(卵、小麦、大豆)、きゅうり、しんこ(小麦、大豆)、かんぴょう(小麦、大豆)【一口ゼリー】みかん味 | 野菜コンソメリング |
| 11 (水) | ミートスパゲッティ ひじきサラダ ももゼリー | 【ミートスパゲッティ】スパゲッティ 豚ひき肉 大豆ミンチ たまねぎ にんじん しょうが 無添加ブイヨン トマト(小麦、豚肉、大豆)【ひじきサラダ】芽ひじき にんじん きゅうり きゃべつ コーン ごま油 すりごま(ごま、小麦、大豆)【ゼリー】ももゼリー(もも) | お魚と海藻スナック(小麦) |
| 12 (木) | 玄米ご飯 さわらのカレーパン粉焼き おかか野菜炒め 味噌汁 | 【玄米ご飯】玄米 精白米【さわらのカレーパン粉焼き】骨なしさわら カレールー 卵不使用マヨネーズ パン粉(小麦、大豆)【おかか野菜炒め】きゃべつ にんじん もやし ピーマン ごま油 しょうが かつおのみじん粉 かつおぶし(ごま、さば、小麦、大豆)【味噌汁】なめこ たまねぎ 豆腐 わかめ(大豆、さば) | きなこせんべい(大豆) |
| 13 (金) | 押し麦ご飯 厚揚げ野菜の味噌煮 きゃべつ&ツナ甘酢和え もずくスープ | 【押し麦ご飯】押し麦 精白米【厚揚げ野菜の味噌煮】厚揚げ だいこん にんじん じゃがいも ごぼう こんにゃく いんげんまめ(大豆、小麦)【きゃべつ&ツナ甘酢和え】きゃべつ にんじん ツナ きゅうり コーン(小麦、大豆)【もずくスープ】もずく えのきたけ たまねぎ ねぎ(さば、小麦、大豆) | パリパリポテト(小麦、乳、大豆、鶏肉) |

| 日付 | 献立名 | 主な材料()はアレルギー28品目表示 | 預かりおやつ |
|-----------|--|---|-------------------------|
| 16 (月) | 玄米ご飯 さばの塩焼き 麩納豆和え 味噌汁 【年長1号給食最終】 | 【玄米ご飯】玄米 精白米【さばの塩焼き】骨なしさば(さば)【麩納豆和え】自然派食べる甘辛こうじ いりごま 納豆(小麦、大豆、ゼラチン、さば、ごま)【味噌汁】刻み揚げ たまねぎ にんじん こまつな(大豆、さば) | クレープチョコ(大豆) |
| 17 (火) | 押し麦ご飯 豚と野菜のしょうが焼き マカロニ和風サラダ 味噌汁 【午前保育】 | 【押し麦ご飯】押し麦 精白米【豚と野菜のしょうが焼き】豚もも肉 ピーマン たまねぎ しょうが(豚肉、小麦、大豆)【マカロニ和風サラダ】ツナ マカロニ きゅうり コーン れんこん 塩昆布 かつおのみじん粉 卵不使用マヨネーズ(小麦、大豆、ゼラチン)【味噌汁】きゃべつ にんじん もやし(さば、大豆) | こめポンパー(小麦、大豆) |
| 18 (水) | 卒業式(給食なし) | | (預かり保育なし) |
| 19 (木) | 春きゃべつと塩昆布ご飯 鮭のゆかり焼き 高野豆腐の含め煮 味噌汁 【年中・年少・ひよこ1号給食最終】 | 【春きゃべつと塩昆布ご飯】玄米 精白米 春きゃべつ 塩昆布(小麦、大豆、ゼラチン)【鮭のゆかり焼き】骨なしさけ 赤しそ(さけ、小麦、大豆)【高野豆腐の含め煮】高野豆腐 だいこん にんじん いんげんまめ(大豆、小麦、さば)【味噌汁】じゃがいも たまねぎ ぶなしめじ わかめ(さば、大豆) | スイートポテト(大豆) |
| 23 (月) | 春野菜カレー パリパリサラダ マスカットゼリー | 【春野菜カレー】玄米 精白米 大豆ミンチ たけのこ たまねぎ にんじん じゃがいも グリーンピース カレールー・フレーク(大豆)【パリパリサラダ】皿うどん きゃべつ にんじん きゅうり(小麦、大豆)【マスカットゼリー】マスカットゼリー | ごぼうせんしょうゆ味(小麦) |
| 24 (火) | 玄米ご飯 厚揚げ野菜のケチャップ炒め しらす野菜の磯和え 重ね煮汁 | 【玄米ご飯】玄米 精白米【厚揚げ野菜のケチャップ炒め】厚揚げ たまねぎ ズッキーニ ピーマン なす ぶなしめじ 中濃ソース 無添加ブイヨン トマトケチャップ【しらす野菜の磯和え】こまつな にんじん しらす干し 刻み海苔(さば、小麦、大豆)【重ね煮汁】たまねぎ にんじん しいたけ(大豆) | リングドーナツ(小麦、卵、乳、大豆) |
| 25 (水) | 玄米ご飯 塩麩肉じゃが切干大根と菜の花サラダ 味噌汁 | 【玄米ご飯】玄米 精白米【塩麩肉じゃが】鶏むね肉 じゃがいも にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース 自然派塩麩 ごま油(鶏肉、さば、ごま)【切干大根と菜の花サラダ】菜の花 きゃべつ にんじん コーン 切干大根 卵不使用マヨネーズ かつおのみじん粉 すりごま(大豆、小麦、ごま)【味噌汁】ごぼう もやし 刻み揚げ(大豆、さば) | どら焼きカスタード(乳、卵、小麦、山芋、大豆) |
| 26 (木) | 押し麦ご飯 あじの備前漬床味噌焼き 甘辛大豆そぼろと野菜の炒め物 わかめスープ | 【押し麦ご飯】押し麦 精白米【あじの備前漬床味噌焼き】あじの備前漬床味噌焼き(大豆)【甘辛大豆そぼろと野菜の炒め物】大豆ミンチ しょうが きゃべつ たまねぎ ピーマン にんじん(大豆、小麦)【わかめスープ】たまねぎ にんじん わかめ ガラスープ ごま油(小麦、大豆、豚肉、鶏肉、ごま) | 山のおんがくたいチーズ味(乳、小麦、大豆) |
| 27 (金) | きつねうどん 焼きししゃも りんご | 【きつねうどん】うどん 刻み揚げ こまつな にんじん しいたけ(小麦、大豆、さば)【焼きししゃも】子持ちししゃも(魚卵)【果物】りんご(りんご) | おこめリング甘口しょうゆ味(小麦、大豆) |
| 30 (月) | 玄米ご飯 焼きさばの油淋鶏風 野菜たくあん納豆 味噌汁 | 【玄米ご飯】玄米 精白米【焼きさばの油淋鶏風】骨なしさば ねぎ しょうが ごま油(さば、小麦、大豆、ごま)【野菜たくあん納豆】納豆 こまつな にんじん たくあん かつおのみじん粉(大豆、さば、小麦)【味噌汁】さつまいも はくさい にんじん(さば、大豆) | ★選べるおやつの日 |
| 31 (火) | 玄米ご飯 鶏のごま焼き 磯入り和風ポテトサラダ 味噌汁 | 【玄米ご飯】玄米 精白米【鶏のごま焼き】鶏もも肉 自然派塩麩 すりごま いりごま しょうが にんにく(鶏肉、小麦、大豆、ごま)【磯入り和風ポテトサラダ】ブロッコリー にんじん コーン じゃがいも 青さ粉 卵不使用マヨネーズ(小麦、大豆)【味噌汁】ごぼう 切干大根 にんじん 刻み揚げ(大豆、さば) | ★選べるおやつの日 |

★選べるおやつの日 今月に出たおやつからいくつかを提供して、選んで食べます。

