



令和3年 3月予定献立表

松島さくら
保育園



【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
1	月	和風おろしハンバーグ ビーンズサラダ カリブロスープ 果物(りんご)	ごはん	ハンバーグ 大豆 ひよこ豆 ツナ	大根 いんげん 胡瓜 キャベツ コーン カリフラワー ブロッコリー 人参 小松菜	砂糖 油	ハンバーグの原型は、タルタルステーキを焼いたものであるといわれています。
おやつ		♪ふかし芋 牛乳		飲:牛乳		さつま芋	
2	火	鯖のクリームソースかけ ねばねばサラダ スコッチクロス 果物(バナナ)	ごはん	鯖 豆乳 めかぶ 糸かまぼこ 鶏肉 ベーコン	玉葱 ミックスベジタブル 切り干し大根 人参 キャベツ ねぎ セロリ 玉葱 人参 バナナ	小麦粉 油 ドレッシング 押し麦 オリーブ油	鯖は春を告げる魚と言われています。
おやつ		♪餃子の皮のパンブキンパイ 麦茶			南瓜 レーズン	餃子の皮 油 砂糖	
3	水	春色ちらし寿司 ポテトとお米のささみカツ キャベツのごま酢和え 麩のすまし汁 桜ゼリー	ごはん	でんぶ ポテトとお米のささみカツ ハム ツナ 鰹節	グリーンピース コーン キャベツ 人参 椎茸 えのき 人参 ほうれん草 ねぎ	米 砂糖 ごま油 ごま 砂糖 花麩 ゼリー	ひな祭り給食
おやつ		♪カルピス ひなあられ いちご		カルピス	いちご	ひなあられ	
4	木	きつねたぬきうどん 酢味噌和え 煮豆 果物(バナナ)	ごはん	油揚げ 鰹節 鶏肉 味噌 金時豆	玉葱 人参 ねぎ キャベツ もやし 人参 大根 胡瓜	うどん 天かす 砂糖 砂糖 砂糖	Book de Lunch 「きつねうどん たぬきうどん」
おやつ		♪ごまおにぎり 麦茶				米 ごま 砂糖	
5	金	オムライス 春巻き 茹でブロッコリー添え 南瓜と白菜のスープ 果物(いちご)	ごはん	卵 鶏肉 ベーコン	玉葱 人参 グリンピース ブロッコリー 南瓜 白菜 人参 パセリ いちご	油 春巻き 油	子どもたちも大好きなオムライス
おやつ		♪ヨーグルト		ヨーグルト			
6	土	ベストサンドフライ 厚焼き玉子 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	ベストサンドフライ 卵焼き	キャベツ 人参 もやし バナナ	油	
おやつ		♪ヨーグルト		ヨーグルト			
8	月	アジの竜田揚げ 豆腐の中華風煮 じゃが芋の具沢山汁 果物(りんご)	ごはん	アジ 豆腐 豚肉 味噌 煮干し	生姜 玉葱 人参 竹の子 グリンピース 人参 玉葱 えのき ねぎ りんご	片栗粉 油 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	アジは味が良いから「アジ」という名前がついたと言われていたとされています。子どもたちも好きな魚メニューです。
おやつ		♪ストロベリームース		牛乳		パクシー	
9	火	シェパーズパイ 野菜サラダ アイリッシュシチュー 果物(パイナップル)	ごはん	豚肉 牛乳 チーズ 牛肉	玉葱 人参 トマト カリフラワー ブロッコリー キャベツ 大根 人参 玉葱 セロリ 人参 パイナップル	バター じゃが芋 小麦粉 ドレッシング じゃが芋	今月の世界の料理「アイルランド」
おやつ		♪寒天入りフルーツポンチ		寒天	りんご 黄桃 みかん パイン レーズン	砂糖	
10	水	豚肉の生姜焼き ほうれん草のごまよごし 大根とえのきの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	豚肉 味噌 味噌 煮干し	玉葱 生姜 りんご ほうれん草 キャベツ もやし 人参 えのき 椎茸 大根 人参 小松菜 バナナ	砂糖 ごま 砂糖	年長さんお別れ遠足
おやつ		♪ロールケーキ 牛乳		飲:牛乳		ロールケーキ	
11	木	擬製豆腐 春雨の中華サラダ コンソメスープ 果物(オレンジ)	ごはん	豆腐 鶏肉 ひじき 卵 ハム	椎茸 人参 グリンピース 人参 胡瓜 キャベツ 人参 玉葱 カリフラワー	砂糖 油 春雨 ドレッシング 砂糖 ごま油	擬製豆腐とは、裏ごしあるいは細かく崩した豆腐に他の材料や調味料を混ぜ、整形加熱した料理です。
おやつ		♪フルーツコーンフレーク		牛乳	レーズン バナナ 黄桃 パイン	コーンフレーク	
12	金	カレーライス 福神漬け コールスローサラダ フルーツヨーグルト	ごはん	豚肉 ハム ヨーグルト	生姜 玉葱 人参 セロリ りんご 福神漬 キャベツ 人参 レーズン 胡瓜 みかん パイン 黄桃 バナナ りんご ナタデココ	油 カレールー じゃが芋 オリーブ油 砂糖	カレーライスは大人も子どもも大好きなメニューですね。
おやつ		♪せんべい 麦茶				せんべい	
13	土	照り焼きチキン オムレツ 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	鶏肉 オムレツ	キャベツ 人参 もやし バナナ		
おやつ		♪ビスケット 麦茶					

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

🌞 フレンズメニュー（昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。）

日	曜日	献立名	未満児 主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
15	月 😊	鶏の唐揚げ	ごはん	鶏肉	にんにく 生姜	ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 片栗粉 油	さくら組 希望献立
		バリバリサラダ		生クリーム	キャベツ 人参 コーン 胡瓜	春巻きの皮 油 オリーブ油	
		コーンクリームスープ 果物(いちご)		生クリーム	パセリ 玉葱 マッシュルーム いちご	油 コーンスープ素 じゃが芋	
おやつ	♪パフェ 麦茶		生クリーム	みかん パイン 黄桃	ホットケーキ ウェハース		
16	火	ピザ風オムレツ	ごはん	卵 チーズ ベーコン	玉葱	砂糖 油	ミルクスープ は、牛乳のkok で、調味料控 えても美味しく 作れる減塩メ ニューです。
		マカロニと洋風野菜サラダ		牛乳	ブロッコリー カリフラワー 人参	マカロニ ドレッシング	
		きのこポテトのミルクスープ 果物(オレンジ)			しめじ 玉葱 あさつき オレンジ	じゃが芋 バター	
おやつ	♪甲州かりんとう 麦茶				ほうとう 砂糖 油 ごま		
17	水 😊	鯖の照り焼き	ごはん	鯖		砂糖	郷土料理の日 「茨城県」
		煮合い		油揚げ	れんこん 人参 椎茸 ごぼう 白滝	油 砂糖	
		常陸太田けんちん汁 果物(メロン)		鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌 鯉節	こんにやく 大根 人参 ねぎ メロン	里芋	
おやつ	♪そぼろ納豆にぎり 麦茶		納豆	切り干し大根	米		
18	木 😊	赤飯	ごはん	小豆		米 ごま	お誕生日会 
		揚げ鶏と野菜の甘酢炒め		鶏肉	生姜 にんにく 玉葱 人参 ブロッコリー	じゃが芋 片栗粉 砂糖 油	
		菜花のごま和え 根菜の味噌汁 果物(いちご)		味噌 ねぎ 煮干し	れんこん ごぼう 大根 人参 ねぎ いちご	ごま 砂糖	
おやつ	♪お誕生日プリンタルト 麦茶		生クリーム	みかん パイン 黄桃	プリンタルト		
19	金 😊	エビフライ	ごはん	エビフライ		油	卒園おめでとう 給食 
		彩りサラダ		ベーコン チーズ	キャベツ ブロッコリー コーン 大根 赤ピーマン	砂糖 オリーブ油	
		ほうとうローネ 果物(バナナ)		飲:牛乳	人参 コーン にんにく セロリ 玉葱 トマト パセリ バナナ	バター ほうとう じゃが芋	
おやつ	お祝いクレープ 牛乳		飲:牛乳		クレープ		
22	月 😊	ハヤシライス	ごはん	牛肉	玉葱 人参 しめじ トマト グリンピース にんにく	じゃが芋 油 ルー	麩のラスクは簡 単に作れて美 しいおやつで 、子どもたち にも人気です。
		花野菜サラダ		味噌 煮干し	ブロッコリー カリフラワー 赤ピーマン	ドレッシング	
		フルーツカクテル		バナナ	みかん パイン 黄桃 バナナ りんご		
おやつ	♪麩のラスク 牛乳		飲:牛乳		麩 バター 砂糖		
23	火 😊	鶏肉の梅味噌焼き	ごはん	鶏肉 味噌		ごま 砂糖	切り干し大根 は、天日で乾燥 させることで 、栄養素がぎゅ っと詰まって 甘みも増し ます。
		切り干し大根のごま和え		味噌 煮干し	しめじ ねぎ	さつま芋 里芋 じゃが芋	
		三種芋の味噌汁 果物(バナナ)		飲:牛乳 ツナ	ほうれん草 ねぎ コーン	砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー	
おやつ	♪ツナまん 牛乳		飲:牛乳	ツナ	ほうれん草 ねぎ コーン	砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー	
24	水 😊	焼き魚のカレーあんかけ	ごはん	鯖	青梗菜 玉葱 コーン	油 片栗粉	春雨は、じゃ が芋やさつま 芋のでんぷん を原料にした ものや、緑豆 でんぷんを原 料にしたもの があります。
		春雨の酢の物		油揚げ 味噌 煮干し	人参 胡瓜 コーン みかん	春雨 砂糖	
		油揚げの味噌汁 果物(りんご)			白菜 小松菜 ねぎ りんご		
おやつ	♪マカロニスナック 牛乳		飲:牛乳	チーズ 青のり	マカロニ 片栗粉 油		
25	木	キッシュ	ごはん	卵 ハム ツナ チーズ 生クリーム	人参 ほうれん草 トマト	じゃが芋	東京五輪 聖火リレー 「福島県」
		カリブコーンサラダ		豆乳 味噌 鯉節	ブロッコリー カリフラワー キャベツ 人参 コーン	ノンエッグマヨネーズ	
		南瓜と人参の豆乳汁 果物(バナナ)		味噌	南瓜 人参 玉葱 ねぎ バナナ		
おやつ	♪味噌かんぱら 麦茶		味噌		じゃが芋 油 砂糖		
26	金 😊	肉団子と野菜のほくほく煮	ごはん	肉団子	大根 人参 小松菜	片栗粉	「スパゲ ティ」はイタ リア語の語源 で「ひも」と 「小さいもの 」を意味する 言葉です。
		スパゲティサラダ		ハム	胡瓜 人参	スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	
		豆腐と野菜の味噌汁 果物(オレンジ)		豆腐 味噌 煮干し	大根 人参 えのき ねぎ オレンジ		
おやつ	プリン				プリン		
27	土	白身魚フライ	ごはん	白身魚フライ		油	
		アンサンブルエッグ		アンサンブルエッグ			
		野菜炒め 果物(バナナ)			キャベツ もやし 人参 バナナ	油	
おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト				
29	月 😊	チキンのマッシュポテト焼き	ごはん	鶏肉 チーズ		ノンエッグマヨネーズ マッシュポテト	東京五輪 聖火リレー 「栃木県」
		ビーンズサラダ		ひよこ豆 大豆 ツナ	いんげん 胡瓜 大根 コーン	砂糖	
		茄子と油揚げの味噌汁 果物(オレンジ)		油揚げ 味噌 煮干し	玉葱 茄子 オレンジ		
おやつ	♪じゃが芋入り焼きそば 麦茶		豚肉	キャベツ 人参 ピーマン	じゃが芋 中華蒸麺 油 ごま油		
30	火 😊	焼き魚(とろホッケ)	ごはん	とろホッケ		油 砂糖	東京五輪 聖火リレー 「群馬県」
		根菜の煮物		豆腐 油揚げ 味噌 煮干し	ごぼう 竹の子 人参 椎茸 グリンピース		
		白菜と豆腐の味噌汁 果物(バナナ)			白菜 小松菜 ねぎ バナナ		
おやつ	♪神社コロッケ 牛乳		飲:牛乳	おから 青のり		じゃが芋 小麦粉 砂糖 パン粉 油	
31	水	レバーの胡麻ソースがらめ	ごはん	レバー	生姜	片栗粉 油 ごま 砂糖	レバーは鉄分が 豊富に含まれ ているので、成 長期の子ども に進んで食べ てほしい食 材です。
		キャベツのゆかり和え		卵 ベーコン チーズ	キャベツ もやし 人参 ゆかり 小松菜 玉葱	パン粉	
		ふわふわ卵スープ 果物(りんご)		飲:牛乳	豆腐 豆乳	砂糖 油 米粉 ベーキングパウダー	
おやつ	♪お豆腐パンケーキ 牛乳		飲:牛乳	豆腐 豆乳			

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。