



# 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】

未満児

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 スコッチブロス 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	うどん 天かす 砂糖	
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	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	たらの竜田揚げ 豆腐の中華風煮 じゃが芋の具沢山汁 果物(りんご)	ごはん	たら 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	シェパースパイ 野菜サラダ アイリッシュシチュー 果物(バナナ)	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 バナナ	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 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(ホットケーキ) 牛乳		飲:牛乳		ロールケーキ(ホットケーキ)	
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 オレンジ	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	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 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
		パリパリサラダ		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)					
		♪ホットケーキフルーツ添え 麦茶			いちご		
					みかん 黄桃	ホットケーキ	
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、牛乳の炊く で、調味料控え めでも美味しく 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)					
		♪甲州かりんとう 麦茶				ほうとう 砂糖 油 ごま	
17	水	白身魚の照り焼き	ごはん	バス		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)					
		♪そばろ納豆にぎり 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)					
		♪お誕生日プリンタルト 麦茶					
				生クリーム	みかん 黄桃	プリンタルト	
19	金	チキンナゲット	ごはん	チキンナゲット		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)					
		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 単に作れて美味 しいおやつで、 子どもたちにも 人気です。
		花野菜サラダ					
		フルーツカクテル					
		♪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			切り干し大根 は、天日で乾燥 させることで、 栄養素がぎゅつ 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	切り干し大根 人参 もやし キャベツ コーン	ごま 砂糖	
		三種芋の味噌汁					
		果物 (バナナ)					
		♪ツナまん 牛乳					
				飲:牛乳 ツナ		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	バス	青梗菜 玉葱 コーン	油 片栗粉	春雨は、じゃが 芋やさつまい芋 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)					
		♪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 ティアー」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。
		スパゲティアーサラダ		ハム	胡瓜 人参	スパゲティアー 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)					
		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)					
		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)					
		♪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			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	油 砂糖	
		白菜と豆腐の味噌汁					
		果物 (バナナ)					
		♪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 期の子どもの進 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	パン粉	
		ふわふわ卵スープ					
		果物 (りんご)					
		♪お豆腐パンケーキ 牛乳					
				飲:牛乳 豆腐 豆乳		砂糖 油 米粉 ベーキングパウダー	

---

☆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。