



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 系かまぼこ 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	シェパードパイ 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。)

☆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。