



令和4年 3月予定献立表



【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	卵アレルギー	備考
1	火 😊	チーズサンドはんぺん ビタミンサラダ コーンクリームスープ 果物（バナナ） おやつ ベルギーワッフル 牛乳	ごはん		チーズサンドはんぺんは、子どもたちに大人気メニューです。
2	水 😊	アジの香味焼き 磯香和え 南瓜の味噌汁 果物（オレンジ） おやつ トメロンパントースト 牛乳	ごはん		アジは低カロリーで、栄養成分の約20%がタンパク質で、必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。
3	木 😊	春色ちらし寿司 ベストサンドフライ 菜花の胡麻和え ひな祭りすまし汁 果物（いちご） おやつ ひなあられ カルピス	ごはん		ひな祭り給食
4	金 😊	ラザニア ごぼうとコーンのサラダ キャベツと白菜のスープ 果物（バナナ） おやつ ヨーグルト	ごはん		ラザニアは給食風にアレンジして、マカロニで作っています。
5	土	ぶりフライ オムレツ 野菜炒め 果物（バナナ） おやつ ゼリー	ごはん		
7	月 😊	鶏の唐揚げ ポテトサラダ 生揚げの味噌汁 果物（りんご） おやつ せんべい 牛乳	セルフおにぎり		年長・年中 Cooking 「お弁当を詰めよう！」
8	火	にんじんの葉っぱのオムレツ いんげんのカラフルソテー さつま芋と白菜のスープ 果物（バナナ） おやつ 南瓜ドーナツ 牛乳	ごはん	煮魚	Book de Lunch 「ぐりとぐらとすみれちゃん」
9	水 😊	鯖の香香焼 肉じゃが 麩と油揚げの味噌汁 果物（りんご） おやつ ビسケット 牛乳	ごはん	お菓子	年長 お別れ満足
10	木	リハマカローニ・ラーティッコ きのこソテー ロビ・ケイット 果物（バナナ） おやつ ゼリー	ごはん	卵抜き	世界の料理 「フィンランド」
11	金	チャーハン 焼き餃子 春雨中華サラダ 豆腐となめこの味噌汁 果物（いちご） おやつ お祝いケーキ 牛乳	ごはん	卵抜き	さくら組 希望献立
12	土	コロッケ しゅうまい 野菜炒め 果物（バナナ） おやつ ヨーグルト	ごはん		
14	月 😊	ターメリックライスクリームソースかけ スマイルポテト おくらのサラダ ハートのトマトスープ 果物（りんご） おやつ ♪麩のココアラスク 麦茶	ごはん		オクラの特徴であるネバネバのものは、ムチンとペクチンという食物繊維です。

☆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。

フ😊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	主食	卵アレルギー	備考
15	火 ☺	岩石揚げ れんこん入りナポリタン とろ〜りすまし汁 果物(バナナ)	ごはん		かみかみ メニュー
おやつ		♪あげぼの蒸しパン 牛乳		お菓子	
16	水 ☺	お赤飯 ハンバーグ フライドポテト キャベツの味噌汁 果物(いちご)	ごはん		お誕生日会 
おやつ		♪お誕生日ケーキ 麦茶			
17	木 ☺	山賊焼き おかかサラダ 大平汁 果物(りんご)	ごはん		今月の郷土料理 「長野県」
おやつ		♪五平餅 牛乳			
18	金 ☺	チキンカレーライス パリパリサラダ フルーツポンチ	ごはん		
おやつ		プリン			
22	火 ☺	タンドリーチキン シーサーサラダ ポトフ 果物(バナナ)	ごはん		タンドリーチキンとは、鶏肉を数種類のスパイスに漬け込んで作るインド料理です。
おやつ		♪じゃこねぎおにぎり 牛乳			
23	水 ☺	肉たんこ スイートポテトサラダ 油揚げと青梗菜の味噌汁 果物(バナナ)	ごはん		さつまいもは、熱帯アメリカ・メキシコを中心とした中米を原産地とする作物です。
おやつ		♪ベジクッキー 牛乳			
24	木 ☺	白身魚の味噌煮 ミモザサラダ 鶏肉のすまし汁 果物(りんご)	ごはん		ミモザの花 
おやつ		♪甲州かりんとう 牛乳			
25	金 ☺	子ぎつねご飯 ピーマンのカラフル焼き もやしの胡麻和え 南瓜と人参のミルク味噌汁 果物(バナナ)	ごはん		味噌汁に牛乳を入れるとマイルドな味に仕上がります。またコクがあるので、減塩にも役立ちます。
おやつ		ヨーグルト			
26	土 ☺	ハンバーグ 卵焼き 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん		
おやつ		ビスケット 麦茶			
28	月 ☺	鮭の味噌焼き 揚げじゃがそばろ煮 大根と白菜の味噌汁 果物(りんご)	ごはん		鮭は捨てるところのない魚です。皮や骨、頭、内臓も様々な料理に使えます。
おやつ		メープルフチケーキ 牛乳			
29	火 ☺	チーズとひじき入り卵焼き 酢味噌和え ちくわぶのすまし汁 果物(りんご)	ごはん	卵抜き(ひじきとチーズ煮)	酢味噌和えは、味噌、酢、みりん、砂糖などで作った調味液を、野菜、魚介などに混ぜて食べます。
おやつ		♪フルーツサンド 牛乳		パンの成分確認	
30	水 ☺	ジャージャー麺 さつまスティック 中華風コーンスープ 果物(バナナ)	麺	卵抜き	ジャージャー麺は、中国山北部にある東省発祥の麺料理です。
おやつ		♪鶏そばろおにぎり 牛乳			
31	木 ☺	里芋ごはん鶏そばろかけ 大根サラダ 油揚げとキャベツの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん		里芋ごはん鶏そばろかけは、地味なメニューですが子どもたちに人気です。
おやつ		♪豆腐ごまボール 牛乳			

☆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。

☺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。)

