



令和4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	火	チーズサンドはんぺん	ごはん	チーズサンドはんぺん		油	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。
		ビタミンサラダ			南瓜 フロッコリー 人参 胡瓜	さつま芋 ドレッシング	
	おやつ	コーンクリームスープ		生クリーム	玉葱 マッシュルーム コーン パセリ	じゃが芋 クリームスープ 素 油	
		果物 (バナナ)			バナナ		
2	水	ベルギーワッフル 牛乳		牛乳		ワッフル	
		アジの香味焼き	ごはん	アジ (たら)	生姜	砂糖	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。
磯香和え	系かまぼこ のり	白菜 人参 胡瓜 もやし		ごま 砂糖			
	おやつ	南瓜の味噌汁		味噌 煮干し	南瓜 ねぎ 小松菜		
		果物 (パイナップル) (オレンジ)			パイナップル (オレンジ)		
3	木	トメロンパントースト 牛乳		飲:牛乳		パン バター 小麦粉 砂糖	
		春色ちらし寿司	ごはん	でんぶ	椎茸 えのき 人参 グリンピース コーン	砂糖 ごま	ひな祭り給食
ベストサンド					油		
	おやつ	菜花の胡麻和え			菜花 人参 もやし 小松菜	ごま 砂糖	
		ひな祭りすまし汁		わかめ はんぺん 鯉節	ほうれん草	麩	
4	金	果物 (いちご)			いちご		
		ひなあられ カルピス				ひなあられ カルピス	
5	土	ラザニア	ごはん	豚肉 生クリーム チーズ	玉葱 にんにく 人参 エリンギ	マカロニ	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。
		ごぼうとコーンのサラダ		ハム 鯉節	ごぼう コーン 人参	ノンエッグマヨネーズ ごま	
	おやつ	キャベツと白菜のスープ		ベーコン	キャベツ 白菜 人参 パセリ		
		果物 (バナナ)			バナナ		
6	日	ヨーグルト		ヨーグルト			
		ぶりフライ	ごはん	ぶりフライ		油	
オムレツ		オムレツ			油		
	おやつ	野菜炒め			キャベツ 人参 もやし		
		果物 (バナナ)			バナナ		
7	月	ゼリー				ゼリー	
		鶏の唐揚げ	セルフおにぎり	鶏肉	生姜 にんにく	片栗粉 油	年長・年中 Cooking 「お弁当を詰めよう！」
ポテトサラダ	ハム	コーン 胡瓜 人参		じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ			
	おやつ	生揚げの味噌汁		生揚げ 味噌 煮干し	もやし キャベツ ねぎ		
		果物 (りんご)			りんご		
8	火	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
		いんじんの葉っぱのオムレツ	ごはん	卵 牛乳 ベーコン	人参の葉 玉葱	バター 油	Book de Lunch 「くりとくらとすみれちゃん」
いんげんのカラフルソテー		いんにく 玉葱 いんげん 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン		バター			
	おやつ	さつま芋と白菜のスープ		ウインナー	白菜 人参 パセリ	さつま芋	
		果物 (バナナ)			バナナ		
9	水	♪南瓜ドーナツ 牛乳		豆乳	南瓜	砂糖 油 小麦粉 片栗粉 ベーキングパウダー	
		鯖の香香焼	ごはん	鯖			
肉じゃが	豚肉	人参 玉葱 白滝 いんげん		油 砂糖			
	おやつ	麩と油揚げの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	玉葱 小松菜 人参	麩	
		果物 (りんご)			りんご		
10	木	ビスケット 牛乳		飲:牛乳		ビスケット	
		リハマカロニ・ラーティッコ	ごはん	豚肉 牛肉 卵 牛乳 チーズ	玉葱		世界の料理 「フィンランド」
きのこソテー	ベーコン	人参 しめじ マッシュルーム 小松菜		油			
	おやつ	ロビ・ケイット		鮭 生クリーム 牛乳	人参 玉葱	じゃが芋 バター	
		果物 (バナナ)			バナナ		
11	金	ゼリー				ゼリー	
		チャーハン	ごはん	卵 豚肉	玉葱 ねぎ ミックスベジタブル 生姜 にんにく	米 ごま ごま油	さくら組 希望献立
焼き餃子					餃子		
	おやつ	春雨中華サラダ		卵 ハム	人参 胡瓜	春雨 ドレッシング 砂糖 ごま油	
		豆腐となめこの味噌汁		豆腐 わかめ 味噌 煮干し	なめこ ねぎ		
12	土	果物 (いちご)			いちご		
		お祝いケーキ 牛乳				お米deお祝いケーキ	
13	日	コロッケ	ごはん			コロッケ 油	
		しゅうまい					
	おやつ	野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物 (バナナ)			バナナ		
14	月	ヨーグルト		ヨーグルト			
		ターメリックライスクリームソースかけ	ごはん	鶏肉 牛乳	玉葱 ミックスベジタブル	油	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。
スマイルポテト					スマイルポテト		
	おやつ	おくらのサラダ			オクラ 胡瓜 コーン 人参 フロッコリー		
		ハートのトマトスープ		なると	玉葱 トマト セロリ	さつま芋	
	おやつ	果物 (りんご)			りんご		
		♪麩のココアラスク 麦茶				麩 バター 砂糖 ココア	

☆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	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	火 😊	岩石揚げ	ごはん	大豆 ひじき じゃこ		さつま芋 小麦粉 砂糖 パーキングパウダー 油	かみかみメニュー
		れんこん入りナポリタン		ウインナー	ピーマン 人参 玉葱 れんこん	スパゲティ オリーブ油 バター 砂糖	
		とろ〜りすまし汁		豆腐 鰹節	人参 椎茸 ねぎ 小松菜	片栗粉	
		果物 (バナナ)			バナナ		
		♪あげぼの蒸しパン 牛乳		牛乳 卵	人参	ホットケーキ粉	
16	水 😊	お赤飯	ごはん	甘納豆		米 もち米 ごま	お誕生日会 
		ハンバーグ		牛肉 豚肉 牛乳	玉葱	パン粉 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	
		フライドポテト				じゃが芋 油	
		キャベツの味噌汁		わかめ 味噌 煮干し	キャベツ 人参		
		果物 (いちご)			いちご		
		♪お誕生日ケーキ 麦茶		生クリーム	みかん パイン もも	プリンタルト	
17	木 😊	山賊焼き	ごはん	鶏肉	にんにく 生姜 りんご 玉葱	片栗粉 油 砂糖	今月の郷土料理「長野県」
		おかかサラダ		ツナ 鰹節	キャベツ 人参 小松菜 もやし	ドレッシング	
		大平汁		昆布 鰹節	人参 白滝 椎茸 ほうれん草	里芋	
		果物 (りんご)			りんご		
		♪五平餅 牛乳		飲:牛乳 味噌		米 もち米 砂糖 ごま	
18	金 😊	チキンカレーライス	ごはん	鶏肉	玉葱 人参 セロリ りんご	米 油 カレールー	
		パリパリサラダ			キャベツ 人参 フロッコリー コーン 胡瓜	春巻きの皮 油 オリーブ油	
		フルーツポンチ			みかん パイン もも レーズン バナナ りんご		
		プリン				プリン	
22	火 😊	タンドリーチキン	ごはん	鶏肉	にんにく レモン		タンドリーチキンは、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。
		シーサーサラダ			胡瓜 キャベツ カリフラワー フロッコリー コーン	クルトン ドレッシング	
		ポトフ		ウインナー	玉葱 人参 いんげん	じゃが芋 油	
		果物 (パイン) (バナナ)			パイン		
		♪じゃこねぎおにぎり 牛乳		飲:牛乳 じゃこ 鰹節		米 ごま油	
23	水 😊	肉だんご	ごはん	肉団子			さつま芋は、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。
		スイートポテトサラダ			コーン りんご 胡瓜	さつま芋 ドレッシング	
		油揚げと青梗菜の味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	青梗菜 小松菜		
		果物 (バナナ)			バナナ		
		♪ベジクッキー 牛乳		飲:牛乳	人参 ほうれん草	小麦粉 砂糖 油	
24	木 😊	鯖の味噌煮	ごはん	鯖 (バサ) 味噌	生姜	砂糖	ミモザの花 
		ミモザサラダ			フロッコリー 人参 キャベツ アスパラガス コーン	ノンエッグマヨネーズ	
		鶏肉のすまし汁		鶏肉 わかめ 鰹節	えのき ほうれん草 ねぎ		
		果物 (りんご)			りんご		
		♪甲州かりんとう 牛乳				ほうとう 油 砂糖 ごま	
25	金 😊	子ぎつねご飯	ごはん	鶏肉 油揚げ	グリーンピース 人参	米 砂糖 油	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。
		ピーマンのカラフル焼き		豚肉 豆腐	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	片栗粉 油	
		もやしの胡麻和え		ツナ	小松菜 もやし えのき	ごま油 砂糖	
		南瓜と人参のミルク味噌汁		味噌 牛乳 鰹節	南瓜 人参 ねぎ 玉葱		
		果物 (バナナ)			バナナ		
		ヨーグルト		ヨーグルト			
26	土 😊	ハンバーグ	ごはん	ハンバーグ			
		卵焼き					
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物 (バナナ)			バナナ		
		ビスケット 麦茶				ビスケット	
28	月 😊	鮭の味噌焼き	ごはん	鮭 味噌		砂糖	鮭は捨てるどころのない魚です。皮や骨、頭、内臓も様々な料理に使えます。
		揚げじゃがそばろ煮		豚肉	人参 玉葱 竹の子 椎茸	じゃが芋 油 片栗粉 砂糖	
		大根と白菜の味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	大根 人参 白菜		
		果物 (りんご)			りんご		
		メープルブチケーキ 牛乳		飲:牛乳		メープルブチケーキ	
29	火 😊	チーズとひじき入り卵焼き	ごはん	ひじき 鶏肉 チーズ 卵	玉葱 人参 いんげん	ごま油	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。
		酢味噌和え		鶏肉 味噌	ほうれん草 もやし 人参 ねぎ 胡瓜	砂糖	
		ちくわぶのすまし汁		わかめ 鰹節	人参 小松菜	ちくわぶ	
		果物 (りんご)			りんご		
		♪フルーツサンド 牛乳		生クリーム	もも	パン	
30	水 😊	チャーチャー麺	麺	豚肉	胡瓜 玉葱 人参 ピーマン 竹の子	中華麺 ごま油 片栗粉	チャーチャー麺は、中国山北部にある東莞発祥の麺料理です。
		さつまスティック					
		中華風コーンスープ		ベーコン 卵	玉葱 人参 青梗菜 きくらげ コーン パセリ	さつま芋 片栗粉 油	
		果物 (パイン) (バナナ)			パイン	片栗粉	
		♪鶏そぼろおにぎり 牛乳		飲:牛乳 鶏肉	生姜 にんにく 玉葱 人参 グリーンピース	米 砂糖 油	
31	木 😊	里芋ごはん鶏そぼろかけ	ごはん	鶏肉 のり	グリーンピース 生姜	米 里芋 砂糖 片栗粉	里芋ごはん鶏そぼろかけは、地味メニューですが子どもたちにも人気です。
		大根サラダ		ツナ	大根 人参 胡瓜	ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま	
		油揚げとキャベツの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	キャベツ 小松菜		
		果物 (バナナ)			バナナ		
		♪豆腐ごまボール 牛乳		飲:牛乳 豆腐		ホットケーキ粉 ごま 油	

☆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。)

