

3月の予定献立表

卵・えび・かに・鯖

いか・たこ・あさり・ほたて ナッツ類(くるみ)

令和4年3月 つばさこども園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	カや熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)	
1	火	菜の花散らし寿司, タンドリーチキン, 白菜の塩昆布和え, あさり汁, イチゴ	カルピス, ひし餅, あられ	しろさげ切り身, 鶏もも, ヨーグルト 全脂無糖, あさり 豆腐 塩昆布	胚芽米, 強化米, 三温糖, ごま油 米粉	菜の花, コーン缶, 白菜, 人参, きゅうり, , いちご 生	
2	水	パン, ボルシチ, ブロッコリーのツナ和え, りんご	ミルク, きつねおにぎり	鶏もも, まぐろ油漬 缶 湯揚げ	食パン, じゃが芋, オリーブ油, 三温糖	キャベツ, 玉ねぎ, 人参, トマトジュース, ブロッコリー, コーン缶, りんご	
3	木	もずく丼, 魚の天ぷら, 和風コーンスープ, みかん	ミルク, チーズステック	全卵, 豚ひき肉, もずく 粉チーズ	胚芽米, 強化米, 三温糖, 調合油, 薄力粉	ピーマン, 赤ピーマン, コーン缶 クリーム, 玉ねぎ, ほうれん草, 人参, みかん	
4	金	お弁当会	ミルク, 黒糖ナムクジアンダギー (0,1,2歳児), 菓子パン (3,4,5歳児)		黒砂糖 さつま芋, 菓子パン		
5	土	中華丼, 豆腐とわかめのみそ汁, フルーツ	ミルク, 菓子パン	豚肩ロース, , 沖縄豆腐	胚芽米, 強化米, 調合油, ごま油 菓子パン	白菜, 人参, 玉ねぎ, たけのこ 水煮缶詰, カットわかめ, フルーツ	
6	日						
7	月	麦ご飯, マーボー豆腐, ごぼうサラダ, 島人参と鶏の汁, りんご	ミルク, 梅しそおにぎり	沖縄豆腐, 豚ひき肉, ひじき, 鶏もも 皮なし	胚芽米, 強化米, 押麦, 調合油, 三温糖, ごま油, マヨネーズ	人参, ピーマン, 赤ピーマン, たけのこ, 玉ねぎ, ごぼう, きゅうり, 島人参, りんご	
8	火	きびご飯, 納豆みそ, レバーフライ, 野菜炒め, もずくのすまし汁, パナナ	ミルク, 黒糖くず餅	豚ひき肉, 全卵, 豚肩ロース, , もずく, 焼き竹輪	胚芽米, 強化米, きび, 調合油, 三温糖, 薄力粉, パン粉, 芋くず, 黒砂糖	キャベツ, 人参, もやし, さやいんげん, 葉ねぎ, パナナ	
9	水	牛丼, ダイコンサラダ, 豆腐と小松菜のみそ汁, オレンジ	ミルク, マショマロおこし	牛肉, 卵, 豆腐, 牛乳	米, 押麦, 砂糖, 油,	玉葱, 人参, しめじ, 大根, 胡瓜, わかめ, コーン缶, 小松菜, 長ねぎ, オレンジ	
10	木	沖縄そば, 春雨サラダ, りんご	ミルク, ゆかりのおにぎり	棒かまぼこ, 豚肩ロース, 缶まぐろ油漬	沖縄そば, 三温糖, 調合油	ほうれん草, きゅうり, トマト, わかめ, 緑豆はるさめ, りんご	
11	金	クープジュウシー, 鮭のみそマヨネーズ焼き, 青菜とコーンのごま和え, ソーメンと花魁のすまし汁, タンカン	ミルク, ヨーグルトパン ケーキ	豚肩ロース, しろさげ切り身, 甘みそ, ヨーグルト	胚芽米, 強化米, 調合油, マヨネーズ, 三温糖, そうめん・乾, 花魁, ケーキミックス	人参, 葉ねぎ, 玉ねぎ, 小松菜, コーン缶, タンカン	
12	土	ピラフ, クリームシチュー, ブロッコリー中華和え, フルーツ	ミルク, 菓子パン	鶏もも, 普通牛乳	胚芽米, 強化米, 有塩バター, じゃがいも, マカロニ, 調合油, 薄力粉, ごま油, 菓子パン	ミックスベジタブル, 玉ねぎ, 人参, キャベツ, , ブロッコリー, コーン缶, フルーツ	
13	日						
14	月	おたのしみメニュー	シューアイス (3,4,5歳児), マスカットゼリー (0,1,2歳児)	ハム, 挽肉, 豆乳, 卵	パン, ポテト, バター, 薄力粉	人参, 玉葱, カットコーン, レタス, ピーマン, ブロッコリー, フルーツ,	
15	火	きびご飯, 鯖の西京焼き, 茹でブロッコリー, 炒めなます, 豆腐入りコーンスープ, タンカン	ミルク, マーラーカオ	甘みそ, 湯揚げ, 沖縄豆腐, 練乳 卵 鯖	胚芽米, 強化米, きび, 三温糖, 調合油	ブロッコリー, 大根, 人参, 小松菜, 玉ねぎ, コーン缶クリーム, タンカン	
16	水	ロールパン, 鶏肉の変わり焼き, 三色炒め, ミネストローネスープ, りんご	ミルク, ツナ昆布おにぎり	鶏もも, 粉チーズ ツナ 塩昆布	ロールパン, 三温糖, パン粉, 調合油, じゃがいも, オリーブ油	さやいんげん, 赤ピーマン, コーン缶, キャベツ, 玉ねぎ, 人参, トマト缶, りんご	
17	木	ドライカレー, 大豆サラダ, もずくとえのきのすまし汁, みかん	ミルク, 焼き芋, 煮干し	豚ひき肉, 水煮大豆, ひじき, もずく 煮干し	胚芽米, 強化米, 調合油, 三温糖, ごま油 さつま芋	玉ねぎ, 人参, ピーマン, トマト缶, トマト, きゅうり, 温州みかん	
18	金	きびご飯, 鮭のポテト焼き, 切り干し大根イリチー, 小松菜とえのきのみそ汁, みかん	ミルク, チーズおかかおにぎり	しろさげ切り身, 普通牛乳, 豚肩ロース, 棒かまぼこ チーズ	胚芽米, 強化米, きび, 薄力粉, 調合油, じゃがいも, 有塩バター, こんにゃく 精粉, 三温糖	玉ねぎ, 切干しいんげん 乾, 人参, 小松菜, 温州みかん	
19	土	焼きそば, フライドポテト, アーサ入りゆし豆腐汁, フルーツ	ミルク, 菓子パン	豚肩ロース, ゆし豆腐, アーサ (ひとえくさ)	調合油, フライドポテト 中華 麺 菓子パン	玉ねぎ, 人参, キャベツ, もやし, たけのこ缶, フルーツ	
20	日						
21	月	春分の日					
22	火	麦ご飯, 高野豆腐のオランダ煮, 春雨とトマトのツナ和え, 豚汁, パナナ	野菜ジュース, じゃこトースト	凍り豆腐 乾, まぐろ油漬缶, 豚肩ロース チリメンジャコ	胚芽米, 強化米, 押麦, 薄力粉, 調合油, 三温糖, ごま油, さといも 生	緑豆はるさめ, きくらげ, きゅうり, トマト, 大根, 人参, ごぼう, 根菜ねぎ, パナナ	
23	水	きびご飯, ミヌダル, 花野菜炒め, 南瓜サラダ, わかめとソーメンのすまし汁, タンカン	ミルク, スイートポテト, 煮干し	ウインナーソーセージ	胚芽米, 強化米, きび, 三温糖, 調合油, マヨネーズ, そうめん, さつま芋	カリフラワー, ブロッコリー, コーン缶, かぼちゃ, きゅうり, パイン アップル缶詰, わかめ, タンカン	
24	木	ツナのトマトスパゲッティ, ポテトとコーンのサラダ, 白菜と鶏肉のスープ, みかん	ミルク, 塩おにぎり	缶詰 まぐろ油漬, 鶏もも 皮なし	スパゲティ乾, オリーブ油, 三温糖, じゃがいも, マヨネーズ	人参, 玉ねぎ, ピーマン, トマト缶, コーン缶, きゅうり, 白菜, みかん	
25	金	ピピンハ丼, 春雨の酢の物, キャバツのみそ汁, りんご	ミルク, 麩のラスク, カリカツのみそ汁, りんご	豚肉, 卵, 竹輪, 豆腐, 煮干し, 牛乳	米, 砂糖, ごま油, はるさめ, 麩, バター	もやし, 小松菜, にんにく, しょうが 胡瓜, きくらげ, 人参, キャベツ, ネギ, りんご	
26	土	新年度準備					
27	日						
28	月	きびご飯, 鯖の和風マリネ, ひじき炒め煮, かぼちゃのみそ汁, りんご	ミルク, 手作りふりかけ	ひじき, 湯揚げ 湯揚げ 油抜き 鯖 チリメンジャコ	胚芽米, 強化米, きび, 薄力粉, 調合油, 三温糖, ごま油, こんにゃく 精粉	人参, 根菜ねぎ, さやいんげん, ピーマン, かぼちゃ, 玉ねぎ, りんご	
29	火	ケチャップライス, 豆腐サラダ, 白菜スープ, パナナ	ミルク, ジャムサンド	鶏肉, 豆腐, ベーコン, 牛乳	米, 油, マヨネーズ, 食パン	人参, 玉葱, マッシュルーム缶, ピーマン, ほうれん草, コーン缶, 白菜, パナナ	
30	水	ロールパン, 鮭とほうれん草のグラタン, レタス入りごぼうサラダ, 白菜とベーコンのスープ, りんご	麦茶, 油みそおにぎり	しろさげ切り身, 普通牛乳, 粉チーズ 豚肉	ロールパン, 調合油, 有塩バター, 薄力粉, マカロニ 乾, パン粉, マヨネーズ, じゃがいも	玉ねぎ, マッシュルーム 生, ほうれん草, ごぼう, 人参, コーン缶, 白菜, りんご	
31	木	あわごぼん, 豚肉洋風照焼, 中華風野菜炒め, ほうれん草のみそ汁, オレンジ	ミルク, プレンドーナツ	豚肉, 豆腐, 卵, 牛乳	米, あわ, 砂糖, 小麦粉, バター, 油	にんにく, 人参, 玉葱, もやし, キャベツ, ピーマン, ほうれん草, 長ネギ, オレンジ	