



3月分献立表



～ 一年間をふり返ってみよう ～

今年度も残すところ、あとひと月となりました。今のクラスでこども園の給食を食べるのも、後わずかですね。就学・進級のこの機会に、ご家庭で食生活を振り返ってみましょう。



日 ／ 曜	献立名		おやつ 10時 (1・2歳児) 3時 (1～5歳児)	材 料 名		
	上段の主食は 1～5歳児の全園児へ提供します	昼食材料 アレルギー		なつ ちから 熱や力になるもの	ちく ほね 血や肉や骨になるもの	からだ ちゅうぶ 体の調子を整えるもの
1 ／ 月	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃの甘煮 白菜の味噌汁	— — — —	牛乳・オレンジ 牛乳 キウイフルーツ せんべい	こめ、なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ	おれんじ、たけのこ たまねぎ、ぼぶりか しめじ、しょうが かぼちゃ、はくさい にんじん、ほそねぎ きういふる一つ
2 ／ 火	きのこうどん 五目煮 ごま酢和え バナナ	— — — —	牛乳・クラッカー 牛乳 ★きなこマカロニ	うどん、こんにやく さとう、すりごま ごまあぶら、まかに	ぎゅうにゅう、なまあげ とりにく、きなこ	えのきたけ、しいたけ たまねぎ、ほそねぎ ごぼう、にんじん あおな、もやし
3 ／ 水	ひな祭り寿司 えびフライ 添え野菜 玉ねぎと麩のすまし汁	卵 えび、揚油 — —	牛乳・コーンフレーク 牛乳 ひなまつりデザート	こめ、さとう しるごま、なたねあぶら やきふ	ぎゅうにゅう、とりみんち たまご、わかめ	にんじん、ほしいたけ ぐりんびーす、ぶろっこりー とまと、たまねぎ えのきたけ
4 ／ 木	ロールパン ひじきオムレツ カリフラワーカレーサラダ トマトスープ	卵、乳 卵 卵 —	牛乳・バナナ お茶 ★フレンチおさつ	ろーるぼん、なたねあぶら まよねーず、さとう さつまいも	ぎゅうにゅう、ひじき ぶたみんち、たまご ペーこん	たまねぎ、ぼぶりか にら、かりふらわー ぶろっこりー、にんじん しめじ、とまと
5 ／ 金	麦ごはん 魚の香り煮 青菜の梅おかか和え かぼちゃの味噌汁	— — — —	牛乳・ポーロ 牛乳 清見オレンジ クラッカー	こめ、おおもぎ さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、さかな はなかつお、とうふ わかめ	しょうが、にんにく あおな、もやし にんじん、うめほし かぼちゃ、たまねぎ ほそねぎ、きよみおれんじ
6 ／ 土	ポークカレー	—	牛乳・チーズ 牛乳 せんべい	こめ、なたねあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく	たまねぎ、にんじん ぐりんびーす
8 ／ 月	ごはん ハンバーグの甘酢煮 キャベツのごま和え オレンジ	— — — —	牛乳・コーンフレーク 牛乳 りんご ビスケット	こめ、なたねあぶら さとう、かたくりこ すりごま	ぎゅうにゅう、ほんぼーぐ	たまねぎ、にんじん えりんぎ、たけのこ びーまん、きゃべつ ぼぶりか、えのきたけ おれんじ、りんご
9 ／ 火	ごはん 魚味噌マヨネーズ焼き あらめの炒り煮 白菜のすまし汁	— 卵 — —	牛乳・バナナ 牛乳 ★かぼちゃのきな粉がけ	こめ、まよねーず なたねあぶら、こんにやく さとう	ぎゅうにゅう、さかな あらめ、あぶらあげ きなこ	ぼなな、ぼせり にんじん、ぐりんびーす はくさい、しいたけ ほそねぎ、かぼちゃ
10 ／ 水	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきのサラダ ふしめん汁	— — — —	牛乳・オレンジ 牛乳 グレープフルーツ パイ	こめ、さとう なたねあぶら、ごまあぶら ふしめん	ぎゅうにゅう、とりにく ひじき、あぶらあげ	ぼなな、たまねぎ ぼぶりか、えりんぎ きゅうり、にんじん ほそねぎ、おれんじ ぐれーふふる一つ
11 ／ 木	ごはん 焼き肉風野菜炒め さつまいもレモン煮 わかめスープ	— — — —	牛乳・クラッカー 牛乳 キウイフルーツ 小魚(かみかみ食材)	こめ、なたねあぶら さとう、ごまあぶら すりごま、さつまいも	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく わかめ、とうふ こざかな	たまねぎ、びーまん にんじん、しめじ にんにく、しょうが りんごじゅーす、れもん だいこん、きういふる一つ
12 ／ 金	ロールパン チキンチャップ コールスローサラダ バナナ	卵、乳 — — —	牛乳・ソフトせんべい 牛乳 ★フルーツゼリー	ろーるぼん、じゃがいも なたねあぶら、さとう まよねーず	ぎゅうにゅう、ぶたにく こなかんてん	たまねぎ、にんじん えりんぎ、にんにく とまと、びーまん きゃべつ、きゅうり、コーン ぼなな、りんごじゅーす おうとうかん、みかんかん ばいんかん
13 ／ 土	チキンカレー	—	牛乳・チーズ 牛乳 せんべい	こめ、なたねあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう、ちーず とりにく	たまねぎ、にんじん ぐりんびーす

日 曜	献立名 上段の主食は 1～5歳児の全園児へ提供します	昼食材料 アレルギー	10時 (1・2歳児)		材 料 名		
			おやつ	3時 (1～5歳児)	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
15 月	ごはん 汁ビーフン かぼちゃコロクケ 中華きゅうり	— — 乳、揚げ油 —	牛乳・オレンジ お茶 ★たご焼き(3～5歳児) ★お好み焼き(1・2歳児)	こめ、びーふん なたねあぶら、ごまあぶら すりごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく もめんどうふ、わかめ こなかつお、あおのり	おれんじ、はくさい にんじん、しめじ しょうが、にら かぼちゃころつけ きゅうり	
16 火	芋ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 青菜のおかか和え バナナ	— — — —	牛乳・ポーロ 牛乳 りんご ビスケット	こめ、さつまいも くろごま、なたねあぶら さとう、かたくりこ	ぎゅうにゅう、こんぶ こうりどうふ、とりみんち はなかつお	たまねぎ、にんじん ほししいたけ、だいこん しょうが、ぐりんびーす あおな、えのきたけ ばなな、りんご	
17 水	ごはん お好み焼き風卵焼き 切干大根ごまます 豆乳汁	— 卵 — —	牛乳・パイ 牛乳 ★ぶどうゼリーの ヨーグルトソースかけ	こめ、なたねあぶら すりごま、さとう	ぎゅうにゅう、つなかん たまご、はなかつお あおのり、どうふ どうにゅう、かんでん よーぐると	きゃべつ、たまねぎ にら、きりほしだいこん にんじん、きゅうり こーん、しいたけ ぶどうじゅーす	
18 木	ごはん 肉じゃが わけぎ和え すまし汁	— — — —	牛乳・バナナ りんごジュース ★豆乳ココア蒸しパン	こめ、じゃがいも さとう、なたねあぶら すりごま	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく あぶらあげ、とうにゅう	ばなな、にんじん たまねぎ、しいたけ わけぎ、きゃべつ だいこん、ごぼう ほそねぎ りんごじゅーす	
19 金	ロールパン 鶏肉カレー揚げ マカロニナポリタン フレンチサラダ/コーンスープ	卵・乳 揚げ油 乳 —	牛乳・ソフトせんべい 牛乳 いちごクレープ	ろーるばん、かたくりこ なたねあぶら、まかろに さとう	ぎゅうにゅう、とりにく こなちーす	しょうが、にんにく たまねぎ、ぼぶりか きゃべつ、きゅうり にんじん、えりんぎ こーんくりーむ、こーん	
22 月	ごはん つるるん中華炒め ブロッコリーのサラダ 中華風コーンスープ	— — — —	牛乳・クラッカー 牛乳 果物盛り合わせ (オレンジ、バナナ)	こめ、はるさめ なたねあぶら、さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく もめんどうふ	しょうが、ぼぶりか もやし、ほししいたけ にら、たまねぎ ぶろっこりー、えのきたけ こーんくりーむ、ほそねぎ おれんじ、ばなな	
23 火	麦ごはん 魚のさつぱり煮 きんぴらごぼう 豆腐の味噌汁	— — — —	牛乳・バナナ 牛乳 豆乳プリンフルーツ添え	こめ、おおむぎ さとう、こんにやく なたねあぶら すりごま	ぎゅうにゅう、さかな どうふ	ばなな、しょうが ごぼう、にんじん びーまん、だいこん しめじ、きういふる一つ みかんかん	
24 水	ごはん ハンバーグシチュー 野菜サラダ オレンジ	— 乳 — —	牛乳・ポーロ 牛乳 りんご 小魚(3～5歳児)	ごはん、なたねあぶら	ぎゅうにゅう、ほんぼーぐ すきむみるく、ごさかな	たまねぎ、にんじん かぼちゃ、えりんぎ ぶろっこりー、きゃべつ きゅうり、おれんじ りんご	
25 木	ごはん レパールの香り揚げ ポテトサラダ キャベツのスープ	— 揚げ油 卵 —	牛乳・ビスケット 牛乳 清美オレンジ せんべい	こめ、なたねあぶら さとう、ごまあぶら じゃがいも、まよねーず	ぎゅうにゅう、ぶたればー べーこん	しょうが、ほそねぎ きゅうり、にんじん きゃべつ、たまねぎ ばせり、きよみおれんじ	
26 金	わかめうどん 厚揚げの味噌炒め しらす和え 煮豆	— — — —	牛乳・クラッカー お茶 ★ヨーグルト和え	うどん、こんにやく なたねあぶら、さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう、わかめ なまあげ、ぶたにく しらすほし、きんときまめ よーぐると	たまねぎ、ほそねぎ にんじん、ほししいたけ ぐりんびーす、あおな もやし、ばなな ばいんかん、おうとうかん	
27 土	一年の成長を共に祝う会 						
29 月	ロールパン 魚のオレンジソースかけ 海藻サラダ オニオンスープ	卵・乳 揚げ油 — —	牛乳・オレンジ 牛乳 ★ジャムサンド	ろーるばん、かたくりこ なたねあぶら、さとう ごまあぶら、すりごま しょくばん	ぎゅうにゅう、さかな かいそう、べーこん	おれんじじゅーす れんこん、きゅうり にんじん、たまねぎ しめじ、ばせり くだものじゃむ	
30 火	麦ごはん 麻婆豆腐 三色ナムル バナナ	— — — —	牛乳・コーンフレーク 牛乳 キウイフルーツ せんべい	こめ、おおむぎ なたねあぶら、さとう かたくりこ、ごまあぶら しろごま	ぎゅうにゅう、もめんどうふ ぶたみんち	たまねぎ、にんじん ほししいたけ、しょうが にんにく、ぐりんびーす もやし、あおびーまん ばなな	
31 火	施設内点検日(休園)						

なかよし給食

卒園式

※ ばんだ、そう、いるかぐみも、毎日主食の提供があります。毎日、お箸を持ってきてください。

※材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。