

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
01 (月)	ご飯 ぶりの照り焼き お浸し(ほうれん草しらす干し) 具だくさんみそ汁	バナナ さつまいも、米、砂糖	牛乳ラブ、ぶり、木綿豆腐、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉(皮付き)	バナナ、ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、ごぼう、こんにゃく	しょうゆ、みりん、酒、煮干だし汁	ミレービスケット ミルク大豆 牛乳・ラブ 焼き芋	トマトリゾット 麦 茶
02 (火)	カレーライス・ビーフ かぶサラダ 豆乳ヨーグルト・乳児 果物ゼリー・幼児	米、じゃがいも、干しうどん、なたね油、オリーブ油、片栗粉、砂糖、油	牛肉(肩ロース)、豚ひき肉、牛乳、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、バター	たまねぎ、かぶ、にんじん、ピーマン、かぶ・葉、干しいたけ、レモン	カレールー、酒、食塩、こしょう	星たべよ ミルク大豆 トロピカーナ鉄分 肉みそうどん(おやつ)	昆布ご飯 麦 茶
03 (水)	散らし寿司 鶏のから揚げ 切り干しだいこんのナムル 潮汁(はまぐり)	いちご 米、砂糖、油、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳ラブ、鶏もも肉、はまぐり、しらす干し、油揚げ	いちご、きゅうり、にんじん、コーン、ごぼう、こんにゃく、切り干し、糸みつば、焼きのり、かんぴょう、干しいたけ、しょうが、にんにく	昆布だし汁、しょうゆ、りんご酢、酒、食塩	クラッカー ミルク大豆 牛乳・ラブ 桜餅	ツナマカロニ 麦 茶
04 (木)	ツイン トマトシチュー(鶏肉) 魚介のサラダ バナナ	じゃがいも、米、小麦粉、なたね油、オリーブ油、砂糖、ごま油	牛乳ラブ、鶏もも肉、ほたて(水煮)、ベーコン	バナナ、たまねぎ、ホールトマト、にんじん、コーン、きゅうり、レタス、ブロッコリー、赤ピーマン、ピーマン、にんにく	コンソメ、しょうゆ、バルサミコ酢、塩(並塩)、食塩、こしょう	ハイハイミルク大豆 牛乳・ラブ にんにくチャーハン	炒り子菜飯 麦 茶
05 (金)	スパゲティナーポリタン きゅうりとささみのごまサラダ もやしのスープ バナナ	スパゲティ、米、三温糖、砂糖、オリーブ油、すりごま、油、ごま	牛乳ラブ、ウインナー、鶏ささ身、ベーコン、油揚げ	バナナ、きゅうり、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン、ピーマン	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、ウスターソース、酢、酒、食塩、こしょう	ミレービスケット ミルク大豆 牛乳・ラブ きつねごはん	ジャムサンド 麦 茶
06 (土)	ハヤシライス コーンスープ(わかめ) みかん	米、米粉、油、はちみつ	牛乳ラブ、牛肉(もも)	たまねぎ、みかん、にんじん、コーン、伍、マッシュルーム、わかめ(生)	ケチャップ、ウスターソース、ワイン(赤)、コンソメ、食塩、こしょう	星たべよ ミルク大豆 牛乳 ビスケット	* 補食はありません
08 (月)	ミートスパゲティ ひじきのサラダ 豆腐と若布のスープ バナナ	米、スパゲティ、揚げ玉、米粉、ごま(乾)、油、砂糖、三温糖、ひまわり油	牛乳ラブ、木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、にんじん、生わかめ、きゅうり、キャベツ、コーン、ひじき、あおのり	ケチャップ、ウスターソース、食塩、酢、しょうゆ(うすくち)、コンソメ、しょうゆ	星たべよ ミルク大豆 牛乳・ラブ たぬきごはん	カレー雑炊 麦 茶
09 (火)	中華丼 ほうれん草のナムル(もやし) コーンスープ(ねぎ) 豆乳ヨーグルト・乳児	果物ゼリー・幼児 米、干しうどん、ごま油、油、片栗粉、ごま、砂糖	豚肉(もも)	クリームコーン、ほうれんそう、はくさい、もやし、にんじん、コーン、ねぎ、ピーマン、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく	中華スープ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	クラッカー ミルク大豆 お茶・麦茶 焼きうどん	鮭菜飯 麦 茶
10 (水)	ご飯 キッズエビチリ 中華和え 中華スープ・若布	いちご 米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳ラブ、えび(むき身)、木綿豆腐	いちご、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、トマトピューレ、わかめ(生)、切り干しだいこん、にんにく、しょうが	りんご酢、みりん、しょうゆ、酒、しょうゆ(うすくち)、食塩、コンソメ	ハイハイミルク大豆 牛乳・ラブ ケーキ	鯛ご飯 麦 茶
11 (木)	カレーうどん 鉄分たっぷりサラダ 煮豆 みかん	干しうどん、米、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、ごま	牛乳ラブ、豚肉(肩ロース)、いんげんまめ(乾)、ツナ油漬缶、油揚げ、さけ(塩)	みかん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン、ねぎ、ひじき	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩、酒、カレー粉	ミレービスケット ミルク大豆 牛乳・ラブ 鮭ごはん	しょうゆスパゲティ 麦 茶
12 (金)	焼きそば 南瓜のそぼろあんかけ スープ(もやし・にら) バナナ	焼きそばめん、米、油、砂糖、片栗粉	牛乳ラブ、豚肉(ばら)、豚ひき肉、鶏ひき肉	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、にら、焼きのり、しょうが、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、酒、塩(並塩)、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつお・昆布だし汁	星たべよ ミルク大豆 牛乳・ラブ 豚しぐれごはん	とり護岸 麦 茶
13 (土)	ミートスパゲティ スープ・若布 みかん	スパゲティ、米粉、油、砂糖、ごま油	牛乳ラブ、木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉	みかん、たまねぎ、にんじん、わかめ(生)	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ(うすくち)、食塩、しょうゆ	クラッカー ミルク大豆 牛乳 ビスケット	* 補食はありません
15 (月)	ご飯 焼き鮭 切り干し大根のごま炊き 豆腐みそ汁(わかめ)	バナナ 米、砂糖、ごま、ごま油	牛乳ラブ、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、わかめ(生)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	クラッカー ミルク大豆 牛乳・ラブ 米粉のスポンジケーキ	雑炊 麦 茶
16 (火)	焼豚ラーメン 春キャベツのサラダ トロピカーナ鉄分	生中華めん、米、フレンチドレッシング(乳化型)、ごま油	焼き豚、ツナ油漬缶、なると、あさり佃煮	キャベツ、もやし、にんじん、はくさい、コーン缶、きゅうり、生わかめ、にら、ねぎ、焼きのり	中華スープ、食塩	ハイハイミルク大豆 お茶・麦茶 時雨ごはん	ひじきご飯 麦 茶
17 (水)	ご飯 ヒレカツ ゆで野菜(キャベツ) 白菜のみそ汁	はるみ 米、食パン、さといも、パン粉、なたね油、小麦粉	牛乳ラブ、豚肉(ヒレ)、ビーガンチーズ、油揚げ、かつお(なまり節)	キャベツ、はるみ、はくさい、にんじん、わかめ(生)	中濃ソース、ケチャップ	ミレービスケット ミルク大豆 牛乳・ラブ ビーガンチーズトースト	鮭若布ごはん 麦 茶

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	補 食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
18 木	野菜パン (シチュー(ビーフ) 干し大根とひじきのサラダ ボンカン)	じゃがいも、米、マヨドレ、オリーブ油、米粉パン	牛乳ラブ、牛肉(もも)、ベーコン、ツナ油漬缶	ぼんかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、切り干しだいこん、こんぶ佃煮、ひじき	ハヤシルウ、ケチャップ	星たべよ ミルク大豆 牛乳・ラブ 昆布とツナのごはん	五 目 御 飯 麦 茶
19 金	タコライス (ポテトサラダ(ハム・マカロニ) あざりとキャベツのスープ いちご)	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、マヨドレ、ひまわり油	牛乳ラブ、鶏ひき肉、ハム、ビーガンチーズ、あざり、きな粉	キャベツ、いちご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、トマト、しめじ、レタス、コーン	ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	クラッカー ミルク大豆 牛乳・ラブ マカロニきな粉	炒り子飯 麦 茶
22 月	チャンポンうどん (きゅうりの酢の物(ちくわ) 煮豆 バナナ)	干しうどん、米、砂糖、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳ラブ、豚肉(ばら)、いんげんまめ(乾)、なると、えび(むき身)、きな粉、ちくわ	バナナ、きゅうり、もやし、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、わかめ(生)、ねぎ	しょうゆ、酢、和風だし、食塩	ハイハイン ミルク大豆 牛乳・ラブ きな粉ぼたもち	きのこのリゾット風 麦 茶
23 火	ご飯 (シークレットメニュー ゆで野菜 豆乳ヨーグルト みそ汁(かぶ・あげ) ゼリー2種)	小麦粉、はちみつ、なたね油、米、フレンチドレッシング	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ味付缶、油揚げ	たまねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、かぶ、もやし、にんじん、コーン、こまつな、のり	酒、しょうゆ、本みりん、食塩、塩(並塩)、こしょう、煮干しだし	ミレービスケット ミルク大豆 お茶・麦茶 おさかなごはん	手作りふりかけご飯 麦 茶
24 水	ご飯 (豆腐のくず煮 船場汁 清見オレンジ)	米、焼きおにぎり、片栗粉	牛乳ラブ、絹ごし豆腐、さけ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	清見、だいこん、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、干ししいたけ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩	星たべよ ミルク大豆 牛乳・ラブ 焼きおにぎり	にんにくチャーハン 麦 茶
25 木	豆乳パン (ミートボールシチュー かぶサラダ バナナ)	米、じゃがいも、ひまわり油、砂糖、オリーブ油、パン粉、なたね油	牛乳ラブ、えび(むき身)、豚ひき肉、絹ごし豆腐、牛ひき肉、卵、ツナ油漬缶	バナナ、トマト、ビュレ、かぶ、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、マッシュルーム、にんじん、レモン	しょうゆ(うすくち)、ウスターソース、コンソメ、食塩、こしょう	クラッカー ミルク大豆 牛乳・ラブ エビピラフ	豚 井 麦 茶
26 金	ハヤシルライス・牛肉 (ブロッコリーのマカロニサラダ いちご)	米、じゃがいも、マカロニ、油、マヨドレ	牛乳ラブ、牛肉(もも)、鶏もも肉	たまねぎ、いちご、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム、コーン、しめじ、ごぼう、こんにやく、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、ハヤシルウ、ケチャップ、酒、しょうゆ、みりん、食塩	ハイハイン ミルク大豆 牛乳・ラブ 五目御飯	ジャム サンド 麦 茶
27 土	のり巻き (けんちん汁(鶏肉) みかん)	米、砂糖、ごま油	牛乳ラブ、木綿豆腐、鶏もも肉、でんぶ、卵(だし巻き卵)、油揚げ	みかん、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごぼう、かんぴょう(乾)、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ(うすくち)、酢、しょうゆ、本みりん、食塩	ミレービスケット ミルク大豆 牛乳 ビスケット	* 補食はありません
29 月	ご飯 (鱈のごまみそ焼 白菜と昆布の酢の物 ごぼうのみそ汁)	米、マカロニ、ごま、砂糖、ひまわり油	牛乳ラブ、さわか、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、はくさい、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、ホールトマト、刻みこんぶ、パセリ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、酒、みりん、中濃ソース、コンソメ、食塩	ミレービスケット ミルク大豆 牛乳・ラブ ペンネミート	中華がゆ 麦 茶
30 火	キーマカレー (バリバリサラダ イギリス風ランチ・スープ トロピカーナ鉄分)	米、焼きそばめん、ひまわり油、小麦粉、なたね油、コーンフレーク、ごま油	牛ひき肉、豚肉(肩)、ベーコン、ビーガンバター	キャベツ、玉葱、大根、人参、きゅうり、ホールトマト、スナップエンドウ、ピーマン、黄ピーマン、トマトピューレ、にんにく、しょうが	ケチャップ、食酢(米酢)、しょうゆ、コンソメ、中濃ソース、カレー粉、食塩、こしょう	星たべよ ミルク大豆 お茶・麦茶 おやつ焼きそば(塩)	レタスチャーハン 麦 茶
31 水	キッズピビンバ (かぶのスープ いちご)	米、ごま、油、砂糖、ごま油	牛乳ラブ、豚ひき肉、鶏ひき肉、ベーコン	かぶ葉付き、いちご、もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、食塩、コンソメ、酒	クラッカー ミルク大豆 牛乳・ラブ 米粉のスポンジケーキ	カレールピラフ 麦 茶

◎ 3月は年長児のリクエストメニューを提供します。心を込めて調理したいと思っています。

◎ 3月のシークレットメニューは23日の主菜です。成長期の子供たちが大好きな肉を一寸贅沢に料理します。

シークレットメニューは保護者の方からご意見をいただく中で次第に盛り上がり、4、5歳児クラスでは半数以上が応募し、子供たちが当日を待ちわびるイベントとなりました。今年度もご協力ありがとうございました。