

# 3月の献立表

2020.3 あかねの風保育園

日	曜	昼食	おやつ	主な食材
2	月	玄米入りご飯 車麩煮物 味噌汁 肉団子甘辛煮 豆サラダ 果物	みそパン 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 鶏肉 玉ねぎ 車麩 人参 レタス きゅうり ちくわ ミックスビーンズ
3	火	ひなまつり献立	桜もち 牛乳 果物	米 玄米 蓮根 人参 干し椎茸 絹さや きゅうり えび 高野豆腐 菜の花 長ねぎ 麩
4	水	玄米入りご飯 切干大根煮 味噌汁 鶏肉バーベキューソース ほうれん草ナムル 果物	いなり寿司 お茶 果物	米 玄米 鶏肉 ケチャップ ソース 切干大根 人 参 油揚げ ほうれん草 もやし キャベツ えのき
5	木	玄米入りご飯 芋がら煮 味噌汁 鮭西京焼き 小松菜しらす和え 果物	お好み焼き お茶 果物	米 玄米 鮭 芋がら 人参 油揚げ 干し椎 茸 小松菜 しらす 豆腐 わかめ 長ねぎ
6	金	炊き込みご飯 さつま芋和え 味噌汁 ハンバーグ もやし塩麩和え 果物	おからドーナツ お茶 果物	米 玄米 鶏肉 人参 油揚げ 豚肉 鶏肉 玉ねぎ さつま芋 もやし ほうれん草 白菜
9	月	玄米入りご飯 人参しりしり 味噌汁 さわら照り焼き キャベツお浸し 果物	大学いも 牛乳 果物	米 玄米 さわら 生姜 人参 ツナ キャベ ツ きゅうり しめじ 豆腐 なめこ 長ねぎ
10	火	玄米入りご飯 蓮根金平 すまし汁 鶏みそ焼き ほうれん草磯辺和え 果物	米粉パン 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 蓮根 人参 こんにゃく ほ うれん草 もやし のり 長ねぎ 麩
11	水	誕生会	フルーツポンチ お茶 果物	
12	木	カレーライス 蓮根チップ フレンチサラダ りんごジュース 果物	たぬきうどん お茶 果物	米 玄米 人参 玉ねぎ じゃが芋 エリンギ 蓮根 レタス きゅうり りんご パイン缶
13	金	玄米入りご飯 高野豆腐そぼろ煮 果物 さば塩焼き ほうれん草キノコ和え 味噌汁	黒糖蒸しパン お茶 果物	米 玄米 さば 高野豆腐 鶏肉 いんげん ほうれん草 しめじ えのき 大根 油揚げ
14	土	五目焼きそば きゅうりスティック ウインナーソテー 果物	ジャムサンド お茶 せんべい	焼きそば 豚肉 キャベツ 人参 もやし ピーマ ン ウィナー きゅうり
16	月	じゃご飯 かぼちゃ煮 味噌汁 鶏ウイング大根煮 かぶ甘酢 果物	みそポテト 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 大根 生姜 にんにく かぼ ちゃ かぶ きゅうり わかめ 白菜 しめじ
17	火	玄米入りご飯 ひじき煮 すまし汁 果物 めかじきみそ焼き 切干大根ハハ漬け	ふかし芋 牛乳 果物	米 玄米 めかじき ひじき 人参 油揚げ 切干大根 きゅうり かまぼこ 長ねぎ
18	水	玄米入りご飯 切り昆布煮物 味噌汁 豚肉生姜焼き 水菜大根サラダ 果物	米粉チヂミ お茶 果物	米 玄米 豚肉 生姜 切り昆布 人参 油揚 げ 水菜 大根 ちりめんじゃこ 豆腐 わかめ
19	木	玄米入りご飯 大根ツナ煮 味噌汁 金目鯛西京焼き きのことサラダ 果物	たらし焼き お茶 果物	米 玄米 金目鯛 生姜 大根 ツナ レタス しめじ えのき ちくわ 菜の花 玉ねぎ
21	土	トマトスパゲティー ブロッコリー和え フルーツポンチ	おにぎり お茶 せんべい	うどん 豚肉 人参 玉ねぎ 長ねぎ ブロッコ リー フルーツ缶 りんご
23	月	玄米入りご飯 さつま芋甘煮 味噌汁 魚きのこソース 春雨サラダ 果物	ホットドック 牛乳 果物	米 玄米 たら しめじ えのき ピーマン さ つま芋 りんご 春雨 人参 きゅうり かぶ
24	火	ミニハンバーガー フレンチサラダ 果物 ミネストローネスープ (ミニトマト) ポテトフライ	りんごゼリー 牛乳 せんべい	パン 豚肉 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 レタス きゅうり りんご パイン缶 トマト
25	水	玄米入りご飯 紅白煮 すまし汁 さばみそ煮 白菜サラダ 果物	マカロニきな粉 お茶 果物	米 玄米 さば 生姜 じゃが芋 人参 白菜 ツナ コーン かぶ ほうれん草
26	木	カレーライス (チキン) さつま芋チップ 菜の花お浸し 果物	黒糖くずもち お茶 果物	米 玄米 鶏肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ エ リンギ さつま芋 菜の花 ちくわ
27	金	納豆ご飯 五目豆 味噌汁 ぶり照り焼き ひじきナムル 果物	焼きそば お茶 果物	米 玄米 納豆 ぶり 人参 大豆 ごぼう こんにゃく 小松菜 ひじき もやし 大根
28	土	カレーうどん ブロッコリー和え フルーツポンチ	ジャムサンド お茶 せんべい	スパゲティー トマト缶 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー フルーツ缶 りんご
30	月	玄米入りご飯 金時豆煮 味噌汁 麻婆豆腐 ブロッコリー和え 果物	さつま芋グラタン 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 干し椎茸 豆腐 人参 長ね ぎ ピーマン 金時豆 ブロッコリー ベーコン もやし
31	火	玄米入りご飯 かぶ煮物 味噌汁 魚トマトソース さつま芋サラダ 果物	焼きおにぎり 牛乳 果物	米 玄米 カレイ 玉ねぎ ケチャップ かぶ 油揚げ さつま芋 人参 きゅうり キャベツ

材料の都合により、献立を変更することがあります。

3(火) ひなまつり献立

11(水) 誕生日会

24(火) お別れ会