

3月の献立表

2021.3 あかねの風保育園

日	曜	昼食	おやつ	主な食材
1	月	納豆ご飯 ごまごぼう 味噌汁 さば塩焼き かぶ甘酢 果物	おからドーナツ 牛乳 果物	米 玄米 納豆 さば ごぼう ごま かぶ きゅうり わかめ キャベツ 玉ねぎ
2	火	玄米入りご飯 大根ツナ煮 味噌汁 鶏みそ焼き 小松菜ナムル 果物	みそパン 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 大根 ツナ 小松菜 もやし 人参 豆腐 わかめ 長ねぎ
3	水	ちらし寿司 高野豆腐煮 すまし汁 エビフライ 菜の花ごま和え 果物	桜もち 雛あられ お茶 果物	米 玄米 蓮根 人参 きゅうり えび 高野 豆腐 菜の花 かまぼこ 長ねぎ わかめ
4	木	玄米入りご飯 さつま芋ルンゾ煮 味噌汁 松風焼き マカロニサラダ 果物	焼きおにぎり お茶 果物	米 玄米 鶏肉 長ねぎ さつま芋 ルンゾ ジュース マカニ 人参 きゅうり ハム 大根 えのき
5	金	玄米入りご飯 切り昆布煮物 味噌汁 めかじきみそ焼き 豆サラダ 果物	米粉チヂミ お茶 果物	米 玄米 めかじき 切り昆布 人参 油揚げ レタス きゅうり ミックスベーツ 小松菜 ごぼう 生揚げ
8	月	玄米入りご飯 蓮根チップ 味噌汁 鮭西京焼き 切干大根ハリハリ漬け 果物	スパゲティー 牛乳 果物	米 玄米 鮭 蓮根 切干大根 きゅうり 人 参 かぶ しめじ 玉ねぎ エリンギ トマト缶
9	火	炊き込みご飯 かぼちゃ煮 味噌汁 果物 鶏ウイングさっぱり煮 水菜大根サラダ	りんごゼリー 牛乳 せんべい	米 玄米 鶏肉 生姜 にんにく かぼちゃ 水菜 大根 ちりめんじゃこ 豆腐 なめこ
10	水	誕生会	いちごクレープ お茶 果物	もち米 ささげ 鮭 パン粉 スパゲティー 玉ね ぎ コーン ブロッコリー ミトマト しめじ 舞茸 えのき
11	木	玄米入りご飯 ひじき煮物 味噌汁 鶏照り焼き もやし塩麹和え 果物	ふかし芋 お茶 果物	米 玄米 鶏肉 生姜 ひじき 人参 油揚げ もやし ほうれん草 キャベツ 生揚げ
12	金	玄米入りご飯 紅白煮 味噌汁 さばみそ煮 小松菜しらす和え 果物	黒糖蒸しパン お茶 果物	米 玄米 さば 生姜 じゃが芋 人参 小松 菜 しらす 豆腐 わかめ 長ねぎ
13	土	うどん 肉じゃが ブロッコリー和え 果物	パン お茶 果物	うどん わかめ ブロッコリー じゃが芋 豚肉 玉ねぎ 人参
15	月	玄米入りご飯 人参しりしり 味噌汁 肉団子甘辛煮 ほうれん草ごま和え 果物	じゃこトースト 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 鶏肉 玉ねぎ 人参 ツナ ほうれん草 舞茸 ごま キャベツ 油揚げ
16	火	玄米入りご飯 じゃが芋がんも煮 味噌汁 鮭塩焼き キャベツサラダ 果物	米粉マフィン 牛乳 果物	米 玄米 鮭 じゃが芋 京がんも キャベツ 人参 ツナ コーン 菜の花 玉ねぎ 油揚げ
17	水	米粉パン さつま芋サラダ ポークビーンズ ブロッコリー和え 果物	五平もち お茶 果物	米粉 豚肉 人参 玉ねぎ エリンギ 大豆 ト マト缶 さつま芋 きゅうり ベーコン ブロッコリー
18	木	玄米入りご飯 かぶ煮物 すまし汁 さば西京焼き 春雨サラダ 果物	ホットケーキ お茶 果物	米 玄米 さば かぶ 油揚げ 春雨 人参 きゅうり もやし 豆腐 エリンギ わかめ
19	金	玄米入りご飯 蓮根金平 味噌汁 鶏肉パセリベキューソース キャベツお浸し 果物	たらし焼き お茶 果物	米 玄米 鶏肉 蓮根 人参 糸こんにゃく キャベツ きゅうり 豆腐 なめこ 長ねぎ
22	月	ごま塩ご飯 こんにゃく金平 味噌汁 車麩から揚げ ひじきサラダ 果物	ちんすこう 牛乳 果物	米 玄米 ごま 車麩 こんにゃく 人参 ひ じき きゅうり ツナ 里芋 油揚げ 長ねぎ
23	火	玄米入りご飯 さつま芋甘煮 味噌汁 果物 さわらかーパン粉焼き 大根ごま酢和え	マカロニきな粉 牛乳 果物	米 玄米 さわら にんにく かー粉 さつま芋 りんご 大根 きゅうり 人参 じゃが芋 玉ねぎ
24	水	ミニハンバーガー フレンチサラダ 果物 ポテトフライ ミトマト ミネストローネスープ	フルーツポンチ お茶 せんべい	パン レタス 豚肉 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり パン缶 りんご ミトマト 人参 ベーコン トマト缶
25	木	玄米入りご飯 切干大根煮 味噌汁 果物 白身魚トマトソース ほうれん草きのこ和え	肉うどん お茶 果物	米 玄米 たら 玉ねぎ ケチャップ 切干大根 人参 油揚げ ほうれん草 しめじ えのき かぶ生揚げ
26	金	カレーライス ジョア フレンチサラダ 果物	しょうゆだんご お茶 果物	米 玄米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 エ リンギ にんにく レタス きゅうり りんご パン缶
27	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	おにぎり お茶 果物	焼きそば 豚肉 人参 キャベツ もやし ビ ーマン ウインナー きゅうり 塩昆布
29	月	玄米入りご飯 高野豆腐そぼろ煮 ハンバーグ 白和え 味噌汁 果物	ココアケーキ 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 鶏肉 玉ねぎ 高野豆腐 い んげん 生揚げ ほうれん草 舞茸 水菜 油揚げ
30	火	玄米入りご飯 五目豆 春雨スープ アジフライ 千キャベツ 果物	どら焼き 牛乳 果物	米 玄米 アジ 人参 ごぼう こんにゃく 大豆 昆布 キャベツ 春雨 白菜 もやし
31	水	玄米入りご飯 金時豆煮 味噌汁 麻婆豆腐 キャベツごま酢和え 果物	焼きそば お茶 果物	米 玄米 豆腐 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 人 参 ビーマン 金時豆 キャベツ きゅうり ベーコンもやし

材料の都合により、献立を変更することがあります。

10(水) 誕生日会

24(水) お別れ会

くじら組リクエストメニュー