



3月献立表

「春野菜を食べて春の訪れを感じよう！」

ルンビニー愛児園

日付	献立	材 料	◎ 3時のおやつ
1 (金)	ごはん・鱈の人参衣焼き 切干大根の煮物・のり和え みそ汁・フルーツ	米 / さわら 人参 マヨネーズ 酒 油揚げ 人参 冷)いんげん 乾)切干大根 砂糖 しょうゆ だし / チンゲン菜 もやし 刻みのり しょうゆ さつま芋 玉ねぎ 青ねぎ みそ だし / ◎牛乳	牛乳 お菓子
2 (土)	ジャージャー麺 スープ フルーツ	中華麺 豚ひき肉 生姜 玉ねぎ 人参 ビーマン もやし 砂糖 しょうゆ 酒 みそ 片栗粉 ごま油 豆腐 かにかま ほうれん草 生椎茸 鶏ガラスープ しょうゆ ◎牛乳	牛乳 お菓子
4 (月)	ごはん・鯡の塩焼き かぼちゃの甘煮・ごま酢和え かき玉汁・フルーツ	米 / さけ かぼちゃ 砂糖 しょうゆ / 油揚げ 白菜 人参 乾)わかめ ごま 砂糖 しょうゆ 酢 卵 みつば しょうゆ 片栗粉 だし / ◎牛乳	牛乳 お菓子
5 (火)	三色ちらし とり天・小松菜のおから和え すまし汁・フルーツ	米 冷)錦糸卵 桜でんぶ 青のり 人参 きぬさや 砂糖 酢 鶏むね肉 卵 生姜 しょうゆ 酒 みりん 小麦粉 片栗粉 だし サラダ油 / 桜えび おから 小松菜 人参 しょうゆ 酒 みりん 手まり麩 菜の花 生椎茸 しょうゆ だし / ◎牛乳 / ◎牛乳 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー いちごパウダー 抹茶 サラダ油	牛乳 三色蒸しパン
6 (水)	あんかけ焼きそば ひじきの炒り煮・大根なます フルーツ	中華麺 豚肉 白菜 人参 しめじ 青ねぎ 砂糖 しょうゆ 酒 片栗粉 だし サラダ油 ごま油 ちくわ パプリカ 冷)いんげん 乾)ひじき 砂糖 しょうゆ だし / 油揚げ 大根 人参 砂糖 酢 だし ◎牛乳 / ◎小麦粉 片栗粉 砂糖 サラダ油	牛乳 さくほろクッキー
7 (木)	ロールパン・豆腐のミートグラタン ブロッコリー・りんごのサラダ スープ・フルーツ	ロールパン / 豆腐 豚ひき肉 牛乳 チーズ 人参 玉ねぎ ケチャップ ソース 小麦粉 パン粉 バター サラダ油 ブロッコリー / キャベツ 人参 胡瓜 りんご 砂糖 しょうゆ 酢 サラダ油 じゃが芋 玉ねぎ 人参 乾)パセリ コンソメ / ◎米 ツナ缶 ごま昆布	お茶 ツナ昆布おにぎり
8 (金)	ごはん・鯡の南蛮漬け そぼろ炒め・さつま芋のオレンジ煮 みそ汁・フルーツ	米 / たら 玉ねぎ 人参 ビーマン 砂糖 しょうゆ 酒 酢 サラダ油 豚ひき肉 大根 人参 青ねぎ 生姜 しょうゆ みりん 酒 / さつま芋 砂糖 しょうゆ みりん オレンジジュース バター 豆腐 もやし 乾)わかめ みそ だし / ◎牛乳	牛乳 お菓子
9 (土)	卒園式	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	
11 (月)	ごはん・カレーの照り焼き 高野と空豆の卵とじ・ナムル みそ汁・フルーツ	米 / カラスカレイ 砂糖 しょうゆ みりん 酒 高野豆腐 卵 ちりめん 冷)そら豆 人参 椎茸 砂糖 しょうゆ みりん 酒 だし / もやし 人参 ほうれん草 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油 おつゆ麩 なめこ缶 乾)わかめ みそ だし / ◎牛乳 / ◎パン いちごジャム	牛乳 ジャムサンド
12 (火)	カレーライス アスパラソテー・トマト フルーツ	米 牛肉 牛乳 じゃが芋 玉ねぎ 人参 冷)グリーンピース カレールウ サラダ油 ベーコン アスパラ 玉ねぎ しめじ サラダ油 / トマト ◎牛乳	牛乳 お菓子
13 (水)	ごはん・鯖の中華あんかけ さつま芋の甘辛煮・ピーマンサラダ 卵スープ・フルーツ	米 / さば 玉ねぎ 人参 ビーマン 砂糖 しょうゆ 酢 鶏ガラスープ 片栗粉 サラダ油 さつま芋 砂糖 しょうゆ だし / ピーマン ツナ缶 ヨーグルト 玉ねぎ 人参 胡瓜 砂糖 しょうゆ マヨネーズ 卵 ニラ 片栗粉 鶏ガラスープ しょうゆ / ◎牛乳 片栗粉 砂糖 きな粉	お茶 ミルクきな粉もち
14 (木)	ロールパン・キャベツハンバーグ 人参のグラッセ・ミモザサラダ スープ・フルーツ	ロールパン / 豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 牛乳 キャベツ 玉ねぎ 人参 パン粉 ケチャップ ソース バター サラダ油 人参 砂糖 バター / ◎卵 ブロッコリー マヨネーズ ベーコン 大根 人参 乾)パセリ コンソメ / ◎牛乳	牛乳 お菓子
15 (金)	ごはん・鱈の唐揚げ しらすと桜えびの卵焼き・ごま和え みそ汁・フルーツ	米 / さば 生姜 しょうゆ 酒 片栗粉 サラダ油 卵 ちりめん 桜えび みつば 砂糖 しょうゆ だし / 菜の花 ほうれん草 砂糖 しょうゆ ごま 油揚げ 白菜 人参 みそ だし / ◎牛乳 / クラッカー ウィンナー 玉ねぎ ビーマン ケチャップ チーズ	牛乳 ピザ風リッツ
16 (土)	ツナとトマトのバスタ スープ フルーツ	スパゲティ ツナ缶 玉ねぎ 生椎茸 トマト缶 しょうゆ ウィンナー キャベツ じゃが芋 人参 カリフラワー コンソメ ◎牛乳	牛乳 お菓子
18 (月)	ごはん・鯡のクリームコーン焼き ウィンナー・春雨サラダ スープ・フルーツ	米 / さけ クリームコーン缶 乾)パセリ 小麦粉 マヨネーズ ウィンナー / かにかま 春雨 菜の花 砂糖 しょうゆ 酢 ごま ごま油 豆腐 ほうれん草 人参 コンソメ / ◎牛乳	牛乳 お菓子
19 (火)	ハンバーガー フライドポテト・ミニトマト スープ・ヤクルト・フルーツ	バーガーパン 牛ひき肉 牛乳 玉ねぎ 人参 キャベツ パン粉 ケチャップ ソース サラダ油 冷)フライドポテト サラダ油 / ミニトマト / ヤクルト ベーコン 小松菜 人参 冷)コーン コンソメ / ◎牛乳 / いちご メロン みかん缶 カルピス グレープジュース 寒天 レモン汁	牛乳 フルーツポンチ
20 (水)	ごはん・カレーのおろし煮 炒り豆腐・白菜のゆかり和え みそ汁・フルーツ	米 / カラスカレイ 大根 砂糖 しょうゆ みりん 片栗粉 だし サラダ油 ツナ缶 豆腐 人参 生椎茸 青ねぎ みりん しょうゆ サラダ油 / 白菜 人参 ゆかり 玉ねぎ しめじ 乾)わかめ みそ だし / ◎米 もち米 きな粉 黒ごま 砂糖	お茶 ぼた餅
21 (木)	春分の日	寒さに耐え、冬の間にエネルギーをためこんだ春野菜は体の新陳代謝を盛んにしてくれます。 今月は菜の花、アスパラ、キャベツなど春野菜をたくさん使用しています。	
22 (金)	ごはん・鱈の西京焼き さつま芋のさっと煮・おかか和え かき玉汁・フルーツ	米 / さわら 砂糖 みりん みそ ベーコン さつま芋 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ 酒 サラダ油 / キャベツ 人参 胡瓜 しょうゆ かつお節 卵 みつば しょうゆ 片栗粉 だし / ◎牛乳	牛乳 お菓子
23 (土)	三色丼 みそ汁 フルーツ	米 鶏ひき肉 卵 きぬさや 生姜 砂糖 しょうゆ みりん 酒 刻みのり 豆腐 油揚げ 人参 生椎茸 青ねぎ みそ だし ◎牛乳	牛乳 お菓子
25 (月)	ごはん・鱈の煮付け 厚焼き卵・塩昆布和え みそ汁・フルーツ	米 / さば 生姜 砂糖 しょうゆ みりん 酒 だし 卵 玉ねぎ 人参 砂糖 酒 だし サラダ油 / ツナ缶 キャベツ 胡瓜 塩昆布 大根 人参 青ねぎ みそ だし / ◎牛乳 / ウィンナー ◎牛乳 ヨーグルト 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 オリーブ油	牛乳 ソーセージマフィン
26 (火)	ごはん・松風焼き じゃこじゃがバター・菜の花和え すまし汁・フルーツ	米 / 鶏ひき肉 豆腐 卵 玉ねぎ 青ねぎ パン粉 砂糖 みそ ごま ちりめん じゃが芋 しょうゆ バター / ハム 菜の花 白菜 人参 冷)コーン 砂糖 しょうゆ 酢 おつゆ麩 みつば 乾)わかめ しょうゆ だし / ◎牛乳	牛乳 お菓子
27 (水)	ロールパン・鯡のタルタル焼き ケチャップソテー・かぼちゃサラダ スープ・フルーツ	ロールパン / さけ 卵 玉ねぎ 乾)パセリ マヨネーズ マカロニ 玉ねぎ 人参 ビーマン ケチャップ オリーブ油 / ツナ缶 かぼちゃ 胡瓜 砂糖 酢 サラダ油 ベーコン チンゲン菜 生椎茸 コンソメ / ◎牛乳 / 豚肉 キャベツ 青ねぎ 人参 卵 小麦粉 サラダ油 かつお節 ソース 青のり	牛乳 お好み焼き
28 (木)	ごはん・チンジャオオロス 大学芋風・ひじきの中華和え 春雨スープ・フルーツ	米 / 牛肉 たけのこ 玉ねぎ ビーマン 人参 砂糖 しょうゆ サラダ油 ごま油 さつま芋 砂糖 しょうゆ 酢 黒ごま / もやし パプリカ ブロッコリー 乾)ひじき 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油 春雨 (にら 乾)わかめ 鶏ガラスープ しょうゆ / ◎牛乳	牛乳 お菓子
29 (金)	ごはん・鯡のタンダー風 ほうれん草のソテー・ポテトサラダ スープ・フルーツ	米 / たら ヨーグルト カレー粉 ケチャップ しょうゆ ベーコン ほうれん草 玉ねぎ しめじ バター / アスパラ じゃが芋 人参 冷)コーン オリーブ油 ハム もやし 人参 乾)パセリ コンソメ / ◎牛乳 / おつゆ麩 バター きな粉 砂糖	牛乳 お麩のきな粉ラスク
30 (土)	新学期準備	。。。。。。。。。。。。✿。。。。。。。。。。。✿。。。。。。。。。。	

*味噌汁、すまし汁は昆布とかつお節でだしを取っています。

*献立は都合により変更する場合があります。

卵 牛 小麦