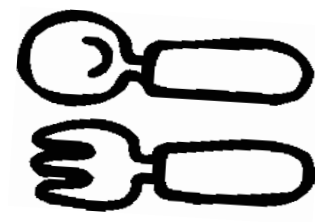


令和5年
3月

献立表



ここわ認定こども園

月	火	水	木	金	土	
昼食 おやつ (赤) 血や肉や骨になる食材 (黄) 熱や力になる食材 (緑) 体の調子を整える食材 ○おやつ食材		1 ごはん 肉じゃが ごま和え わかめみそ汁 保育乳 青菜おにぎり 保育乳/豚肉 米/じゃがいも/白ごま ○米/○白ごま 人参/玉ねぎ/しらたき/キャベツ 小松菜/わかめ/ねぎ/えのきたけ	2 ごはん 厚揚げケチャップ煮 コーンキャベツ 大根スープ 保育乳 ココアクッキー オレンジ 保育乳/鶏肉/厚揚げ ○大豆粉/○豆乳 米/○米粉 玉ねぎ/人参/エリンギ/ねぎ キャベツ/コーン/大根/○オレンジ	3 ちらし寿司 鶏のパン煮 ブロッコリーサラダ すまし汁 保育乳 カルピス ひなあられバー 鮭/鶏肉/ちくわ ○カルピス 米/すりごま/○玄米フレーク 人参/しいたけ/かんぴょう/わかめ コーン/いんげん/のり/パイン ブロッコリー/小松菜/○マッシュマロ	4 マーボー丼ぶり 青菜みそ汁 パイン 保育乳 おかかおにぎり 豆腐/豚肉/○花かつお 米/○米/○白ごま 長ネギ/人参/にんにく しいたけ/小松菜/ねぎ えのきたけ/パイン	
	6 ごはん 豆腐と野菜のカレーあん さつまいもスティック キャベツのみそ汁 保育乳 バナナケーキ 保育乳/豚肉/厚揚げ ○大豆粉/○豆乳 米/さつまいも/○米粉 玉ねぎ/人参/しめじ/小松菜 青のり/キャベツ/ねぎ えのきたけ/○バナナ	7 ごはん 魚のポテト焼き 人参しりしり 豚肉スープ 保育乳 オートミルクキ 黄桃 保育乳/白身魚/豚肉/豆腐 ○大豆粉/○豆乳 米/じゃがいも ○米粉/○黒ごま 玉ねぎ/パセリ/人参/にら クリームコーン/ひじき キャベツ/○黄桃	8 ごはん 松風焼き キャベツサラダ トマトスープ 保育乳 青菜おにぎり 保育乳/鶏肉 米/白ごま/○米 玉ねぎ/キャベツ/人参 コーン/トマト/えのきたけ ○青菜ふりかけ	9 お弁当会 保育乳 豆腐ドーナツ 保育乳/○豆腐 ○大豆粉/○きな粉 ○米粉 	10 ごはん 鶏肉と大根の煮物 きゅうりとみかんの酢の物 ゆし豆腐 保育乳 根菜かきあげ 保育乳/ちくわ 鶏肉/ゆし豆腐 米/○さつまいも/○米粉 大根/小松菜/きゅうり わかめ/みかん/ねぎ ○人参/○玉ねぎ/○ごぼう	11 豚どん わかめスープ バナナ 保育乳 ゆかりおにぎり 豚肉/ちくわ 米/○米 玉ねぎ/ごぼう/人参 ねぎ/えのきたけ/わかめ バナナ/○ゆかりふりかけ
	13 ごはん チキンラタトゥイユ ブロッコリーサラダ 豆腐スープ 保育乳 あずき蒸しパン りんご 保育乳/鶏肉/豆腐 ○大豆粉/○豆乳/○あずき缶 米/すりごま/○米粉 玉ねぎ/きゅうり/へちま/トマト かぼちゃ/赤黄ピーマン/人参/わかめ ブロッコリー/えのきたけ/○りんご	14 ごはん 魚の甘辛煮 きんぴら しめじとキャベツのみそ汁 保育乳 ホワイトデーマフィン 保育乳/白身魚/豚肉/油揚げ ○大豆粉/○豆腐 米/白ごま/○米粉 ごぼう/人参/キャベツ 玉ねぎ/しめじ/○ココア	15 ごはん 沖縄風煮つけ 納豆みそ すまし汁 保育乳 鮭おにぎり 保育乳/厚揚げ/ウィンナー 納豆/ツナ缶/○鮭 米/○米/○白ごま 大根/人参/昆布 しょうが/小松菜 わかめ/えのきたけ	16 ごはん 魚のキノコあんかけ コーンキャベツ じゃがいもみそ汁 保育乳 ごまクッキー パイン 保育乳/白身魚/豚肉 ○大豆粉/○豆乳 米/じゃがいも ○米粉/○黒ごま 玉ねぎ/人参/えのきたけ しいたけ/キャベツ/コーン わかめ/ねぎ/○パイン	17 ごはん チキンカレー ナムル わかめスープ 保育乳 芋かりんとう 保育乳/鶏肉/ツナ缶 米/じゃがいも ○さつまいも/○黒ごま 玉ねぎ/人参/ピーマン しめじ/切干し大根/コーン きゅうり/わかめ/ねぎ	18 そぼろ丼ぶり 豆腐みそ汁 オレンジ 保育乳 青菜おにぎり 豚肉/豆腐/油揚げ 米/○米/○白ごま 小松菜/人参/コーン しょうが/わかめ/オレンジ ○青菜ふりかけ
	20 ごはん 鶏のみそ焼き もずくチャンプルー コーンスープ 保育乳 きな粉ケーキ 保育乳/鶏肉/豚肉 ○大豆粉/○豆乳/○きな粉 米/白ごま/○米粉 もずく/キャベツ/もやし 人参/ねぎ/コーン/小松菜	21 春分の日 	22 肉わかめ温麺 ちくわ磯辺焼き ごま和え オレンジ 保育乳 みそおにぎり 保育乳/豚肉 ちくわ/ツナ缶 ライスパスタ/白ごま/○米 わかめ/小松菜/ねぎ キャベツ/人参/もやし オレンジ/○味付けのり	23 ごはん 魚のごま焼き 野菜炒め なめこみそ汁 保育乳 大学かぼちゃ 保育乳/白身魚/豚肉/豆腐 米/黒ごま 人参/キャベツ/にら/ひじき なめこ/ねぎ/○かぼちゃ	24 ごはん 豚肉ピーマン炒め ポテトフライ 青菜みそ汁 保育乳 0・1・2歳児 くずもち(きな粉蒸しパン) 保育乳/豚肉/○豆乳/○きな粉 (○大豆粉/○豆乳/○きな粉) 米/じゃがいも ○タピオカ粉/ (○米粉) ピーマン/黄ピーマン/人参 春雨/大根/ねぎ/小松菜	25 しょうが焼き丼ぶり すまし汁 バナナ 保育乳 わかめおにぎり 豚肉/油揚げ 米/○米 玉ねぎ/人参/小松菜/しめじ しょうが/わかめ/バナナ
	27 ごはん チキンから揚げ やさい豆 小松菜みそ汁 保育乳 スウィートポテト 保育乳/鶏肉/大豆/○豆乳 米/○さつまいも/○黒ごま しょうが/人参/ごぼう 刻み昆布/大根/ねぎ/小松菜	28 ごはん 魚のケチャップあん ポテトサラダ 鶏肉スープ 保育乳 黒糖蒸しケーキ オレンジ 保育乳/白身魚/鶏肉 ○大豆粉/○豆乳 米/じゃがいも/○米粉 きゅうり/人参/小松菜 えのきたけ/パセリ/○オレンジ	29 もずく丼ぶり ネギみそ厚揚げ 野菜スープ オレンジ 保育乳 おかかおにぎり 保育乳/豚肉/鶏肉/厚揚げ ちくわ/○花かつお 米/○米/○白ごま ピーマン/赤ピーマン/しょうが コーン/人参/玉ねぎ/えのきたけ キャベツ/ねぎ/オレンジ	30 ごはん 鶏肉マーマレード焼き クービイリチー 小松菜スープ 保育乳 みかんゼリー 保育乳/鶏肉 三枚肉/ちくわ 米/じゃがいも 人参/昆布/こんにゃく 小松菜/わかめ/○みかん ○オレンジジュース	31 お弁当会 (新年度準備) 	

◎行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。