



あおぞら保育園3月献立表（幼児食）

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
<p><b>献立のポイント 『デコボン』</b>            デコボンは、非常に甘くて香り高い柑橘類の一種で冬から春にかけて旬を迎えます。ビタミンCをはじめ、食物繊維、カロテノイドなど、様々な栄養素が豊富に含まれています。風邪予防に役立ったり、腸内環境を整えたりと栄養価が高く健康的な果物です。ぜひご家庭でも旬のデコボンを楽しんでみてください。            &lt;旬の食材&gt;            キャベツ たまねぎ ブロッコリー 生わかめ さわら あまなつ デコボン いちご            ※よく噛んで食べる取り組みとして、カミカミメニュー（★のマーク）を取り入れています。            ※カルシウム・鉄が摂取できるメニュー（☆のマーク）を取り入れています。            ※おやつに個人の咀嚼にあわせて、カミカミおやつ（煮干し、するめ、昆布など）を提供することがあります。            ※衛生管理の都合上、給食の取り置きは12時半までとなっております。            ※天候等により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。</p>											
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;">  </div> <div style="width: 30%; text-align: center;"> <p>今年度子どもたちに人気            だったメニューを3月の献立にたくさん取り入れました。            12日は、はばたき組の            リクエストメニューです。</p>  </div> <div style="width: 30%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>1</p> <p>ミートスパゲティ</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>オレンジ</p> <p>番茶</p> <p>菜飯おにぎり</p> </div> </div>											
3	牛乳 ミニわかめちゃん（おかき）	4	牛乳 ミニのりすけ（しょうゆせんべい）	5	牛乳 ミレービスケット	6	牛乳 曇っこ（塩せんべい）	7	牛乳 クラッカー	8	牛乳 クラッカー
ちらしずしケーキ	米 すし酢 ごま さけ にんじん きゅうり	ごはん	八分つき米	弁当日		ごはん	八分つき米	ピザトースト	食パン クチャップ ツナ たまねぎ ピーマン ピザ用チーズ	ピビンバ風ごはん	八分つき米 豚ひき肉 三温糖 しょうゆ しょうが ごま油 ほうれんそう もやし にんじん 三温糖 酢 しょうゆ すりごま
鶏の照り焼き	鶏もも肉 しょうゆ 三温糖 油	かれないフライ	かれない 食塩 小麦粉 パン粉 油 ノンエッグマヨネーズ クチャップ			豆腐チャンプルー	木綿豆腐 豚肉(ばら) たまねぎ にんじん しょうゆ (うすくち) 食塩 かつお節 油	コールスローサラダ	キャベツ きゅうり にんじん ノンエッグマヨネーズ 食塩	かぼちゃの煮物	かぼちゃ しょうゆ 三温糖 かつお・昆布だし
ブロッコリーのごま和え	ブロッコリー にんじん コーン缶 しょうゆ 三温糖 すりごま	★かぶのサラダ	かぶ きゅうり ハム 酢 しょうゆ(うすくち) 三温糖 油			あすっこサラダ	あすっこ きゅうり カットわかめ かにかまぼこ コーン缶 ノンエッグマヨネーズ しょうゆ(うすくち)	コンソメスープ	コーン缶 しめじ たまねぎ コンソメ 食塩 パセリ粉		
花魁のすまし汁	花魁 たまねぎ みつば しょうゆ(うすくち) 食塩 かつお節 こんぶ(だし用)	シチュー	じゃがいも たまねぎ にんじん シチューミックスクリーム			えのきのみそ汁	えのきだけ たまねぎ 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) いわし(煮干し) こんぶ(だし用)	いちご			
デコボン		オレンジ				あまなつ					
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		番茶		番茶	
いちご豆乳もち	豆乳 片栗粉 いちごジャム 三温糖 きな粉	肉まん	ホットケーキ粉 油 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 食塩 クチャップ ごま油 片栗粉	りんごジャムパン		★お昼ラスク	焼ふ 無塩バター 三温糖 牛乳	★そぼろおにぎり	八分つき米 鶏ひき肉 にんじん ひじき 油揚げ しょうゆ 三温糖 ごま油	番茶	グレープフルーツ 胚芽クッキー
10	牛乳 きらきら量のバフ（あられ）	11	牛乳 かぼちゃポテロ	12	牛乳 うさぎのしっぽ（塩せんべい）	13	牛乳 胚芽クッキー	14	牛乳 きなこせんべい	15	牛乳 きなこせんべい
すき焼き風うどん	ゆでうどん 牛肉(ばら) たまねぎ しんじき しんじき け えのきだけ ねぎ しょうゆ 三温糖 かつお節 こんぶ(だし用)	ごはん	八分つき米	わかめおにぎり	八分つき米 炊き込みわかめ	ごはん	八分つき米	ごはん	八分つき米	卒園式（弁当日）	
キャベツのゆかり和え	キャベツ にんじん ゆかり	さばのみそ焼き	さば 米みそ(淡色辛みそ) 三温糖 油	中華風チキン	鶏もも肉(皮付き) たまねぎ にんにく しょうが しょうゆ 三温糖 ごま ごま油	さけのスパイシーチーズ焼き	さけ しょうゆ カレー粉 粉チーズ にんにく 片栗粉 油	ささみの甘辛焼き	鶏ささ身 食塩 にんにく しょうが しょうゆ クチャップ ごま 片栗粉 油		
バナナ		★納豆和え	挽きわり納豆 はくさい にんじん しらす干し しょうゆ(うすくち) ごま	大根とブロッコリーのサラダ	だいこん ブロッコリー ツナ オリーブ油 酢 しょうゆ すりごま	こまつなの塩こんぶ和え	こまつな もやし にんじん 塩こんぶ すりごま	春雨サラダ	はるさめ きゅうり にんじん しょうゆ 酢 三温糖 ごま油		
番茶		あおさのすまし汁	あおさ はんぺん にんじん えのきだけ しょうゆ(うすくち) 食塩 かつお節 こんぶ(だし用)	ミニコーンラーメン	ゆで中華めん コーン缶 豚肉(ばら) もやし にんじん 葉ねぎ 鶏がらだし しょうゆ 食塩 ごま油	新玉ねぎのスープ	新たまねぎ にんじん しめじ コンソメ 食塩	切り干し大根のみそ汁	切り干しだいこん たまねぎ にんじん カットわかめ 米みそ(淡色辛みそ) いわし(煮干し) こんぶ(だし用)		
じゃこねぎおにぎり	八分つき米 ねぎ しょうゆ しょうゆ 鶏がらスープ しょうゆ ごま ごま油	オレンジ		いちご		りんご		クッキー	小麦粉 無塩バター 三温糖 卵	番茶	りんご ミレービスケット
17	牛乳 ミニわかめちゃん（おかき）	18	牛乳 ミニのりすけ（しょうゆせんべい）	19	牛乳 ミレービスケット	20	牛乳 胚芽クッキー	21	牛乳 クラッカー	22	牛乳 クラッカー
ごはん	八分つき米	ごはん	八分つき米	ごはん	八分つき米			ごはん	八分つき米	中華丼	八分つき米 豚肉(ばら) はくさい もやし たまねぎ にんじん 干ししいたけ 鶏がらスープ 食塩 しょうゆ(うすくち) ごま油 片栗粉
かれないの煮つけ	かれない しょうゆ 三温糖 しょうが	豚肉の中華炒め	豚肉(ばら) たまねぎ たら 黒きくらげ しょうゆ 鶏がらスープ 油	鮭のねぎみそ焼き	さけ 葉ねぎ 米みそ(淡色辛みそ) 三温糖 油			麻婆厚揚げ豆腐	絹揚げ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん たら にんにく しょうが 米みそ(淡色辛みそ) 三温糖 しょうゆ 食塩 片栗粉 ごま油	さつまいもの甘煮	さつまいも 三温糖 しょうゆ
にんじんしりしり	にんじん もやし ツナ しょうゆ すりごま ごま油	もやしのナムル	もやし にんじん しょうゆ ごま油 ごま	ポリポリ野菜	だいこん きゅうり にんじん 酢 しょうゆ(うすくち) すりごま ごま油			きゅうりの酢の物	もやし きゅうり カットわかめ しらす干し しょうゆ(うすくち) 酢 三温糖		
新じゃがいものみそ汁	新じゃがいも たまねぎ しめじ ねぎ 米みそ(淡色辛みそ) いわし(煮干し) こんぶ(だし用)	わかめスープ	たまねぎ えのきだけ 生わかめ コンソメ しょうゆ(うすくち)	きのこのすまし汁	えのき しめじ ねぎ カットわかめ かつお節 しょうゆ(うすくち) 食塩			なめこのみそ汁	なめこ たまねぎ 米みそ(淡色辛みそ) こんぶ(だし用) いわし(煮干し)		
りんご		デコボン		バナナ				オレンジ			
牛乳		牛乳		牛乳				牛乳		番茶	
ワインナークロワッサン	パイ皮 ウィンナー	焼きそば	ゆで中華めん 豚肉(ばら) キャベツ にんじん 食塩 中濃ソース かつお節 あおのり	★マッシュマロおこし	マッシュマロ 無塩バター コーンフレーク			りんご蒸しパン	ホットケーキ粉 りんご濃縮果汁	番茶	バナナ ざらめせんべい
24	牛乳 きらきら量のバフ（あられ）	25	牛乳 かぼちゃポテロ	26	牛乳 うさぎのしっぽ（塩せんべい）	27	牛乳 胚芽クッキー	28	牛乳 きなこせんべい	29	牛乳 きなこせんべい
ごはん	八分つき米	ごはん	八分つき米	ロールパン		ごはん	八分つき米	ごはん	八分つき米	鶏肉丼ぶり	八分つき米 鶏もも肉(皮付き) しめじ たまねぎ にんじん 葉ねぎ しょうゆ(うすくち) 三温糖 ごま ごま油
牛肉のみそ炒め	牛肉(ばら) たまねぎ にんじん 米みそ(淡色辛みそ) 三温糖 しょうゆ 油	さわらのバターしょうゆ焼き	さわら 無塩バター しょうゆ 三温糖 食塩 小麦粉	★カリカリチキン	鶏もも肉(皮付き) しょうゆ 食塩 油 上新粉 コーンフレーク	さばの塩焼き	さば 食塩 油	ハンバーグ	牛ひき肉 豚ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ パン粉 食塩 クチャップ ウスターソース	ブロッコリーのおかまヨ和え	ブロッコリー にんじん コーン缶 ノンエッグマヨネーズ しょうゆ かつお節
菜の花のサラダ	なばな もやし コーン缶 ツナ ノンエッグマヨネーズ	大根サラダ	だいこん ほうれんそう にんじん しょうゆ 酢 かつお節 すりごま	スパゲティサラダ	スパゲティ きゅうり にんじん ノンエッグマヨネーズ しょうゆ カレー粉	☆ひじきの煮物	ひじき にんじん ツナ 油揚げ コーン缶 しょうゆ 三温糖	カラフルサラダ	キャベツ 黄ピーマン 赤ピーマン ハム 酢 三温糖 食塩 油		
豆腐のすまし汁	絹ごし豆腐 しめじ カットわかめ ねぎ しょうゆ(うすくち) 食塩 かつお節 こんぶ(だし用)	たまごのみそ汁	卵 たまねぎ 葉ねぎ 米みそ(淡色辛みそ) かつお節 こんぶ(だし用)	切り干し大根のスー	切り干しだいこん たまねぎ えのきだけ ベーコン コンソメ パセリ粉	豚汁	豚肉(ばら) だいこん たまねぎ にんじん 米みそ(淡色辛みそ) かつお節 こんぶ(だし用)	カリフラワーのスー	カリフラワー じゃがいも たまねぎ コンソメ 食塩		
オレンジ		デコボン		りんご 牛乳		バナナ		オレンジ			
牛乳		牛乳		番茶		牛乳		牛乳		番茶	
メロンパントースト	食パン 無塩バター 三温糖 小麦粉	じゃがもち	じゃがいも コーン缶 しょうゆ 三温糖 食塩 片栗粉 油	しょうがおにぎり	八分つき米 しょうが 塩こんぶ			★おからドーナツ	おから ホットケーキ粉 豆乳 三温糖 油 グラニュー糖	いちご ミニのりすけ	
31	牛乳 ミニわかめちゃん（おかき）										
チキンカレーライス	八分つき米 鶏もも肉(皮付き) じゃがいも たまねぎ にんじん エリンギ カレールウ										
わかめサラダ	キャベツ 生わかめ えのきだけ かにかまぼこ しょうゆ(うすくち) 酢 三温糖										
バナナ											
牛乳											
チーズチップ	ぎょうざの皮 とろけるチーズ ノンエッグマヨネーズ あおのり										

