

※材料の都合により献立が変更する場合があります。
※果物はその都度の出荷状況によって変化します。
※食品群分類表に、おやつ材料は含まれていません。

2022(令和4)年 3月

献立表

日	曜日	献立名	材料				2号3号認定 おやつ	未満児 午前おやつ
			赤色 (血液や肉をつくる)	黄色 (力や体温になる)	緑色 (体の調子を整える)	調味料		
1	火	◆きび御飯◎麻婆豆腐★クリーム チーズ和え◇果物	木綿豆腐、鶏肉、ク リームチーズ	白米、もちきび、砂糖、 片栗粉、胡麻油	生姜、にんにく、干椎 茸、さつまいも、人参、果 物	◎味噌、オイスターソ ース、濃口、みりん★塩、胡 椒	蒸しまんじゅう	ふかし芋
2	水	◆麦御飯◎肉じゃが★春雨サラダ ●牛乳	豚肉、牛乳	白米、麦、じゃが芋、砂 糖、春雨、コーン、マヨ ネーズ	人参、玉葱、こんにゃ く、干椎茸、胡瓜	◎みりん、濃口★淡口、 酢	米粉クッキー 黒ごま	みるくもち
3	木	ひな祭り◎散らし寿司★菜の花の 胡麻和え◇すまし汁	魚、卵、油揚げ、焼きの り、木綿豆腐、いりこ (だし)	白米、砂糖、すり胡麻	胡瓜、干椎茸、人参、菜 の花、キャベツ、玉葱、 ほうれん草	◎酢、塩、淡口、酒★淡 口◇淡口、塩	みかんゼリー お菓子	蒸し南瓜
4	金	◆炒り玄米御飯◎チキンカツ★ほ うれん草のナムル◇味噌汁	鶏肉、高野豆腐、ちりめ んじゃこ、油揚げ、わか め、いりこ(だし)	白米、玄米、米粉、胡麻 油	ほうれん草、人参、キャ ベツ	◎塩、とんかつソース★ 淡口◇味噌	バナナケーキ	果物
5	土	◎スパゲティミートソース★野菜サ ラダ◇果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	スパゲティ麺、小麦粉、 いちごジャム	人参、玉葱、トマト缶、胡 瓜、果物	◎コンソメ、塩、ケチャッ プ★ゆかり	ラスク	お菓子
7	月	リクエストメニュー◆古代米御飯◎ 魚のタンダーリ★胡瓜の酢の物◇う どん汁	魚、ヨーグルト、わか め、ちりめんじゃこ、い りこ(だし)	白米、黒米、砂糖、干し うどん	胡瓜、人参、玉葱、葱、 干椎茸	◎ケチャップ、ウスター ソース、塩、胡椒★淡口、 酢◇淡口、塩	ふりかけおにぎり	マカロニきな粉
8	火	リクエストメニュー◎ハヤシライス ★中華サラダ◇果物●牛乳	豚肉、牛乳	白米、赤米、黒米、じゃ が芋、ハヤシルウ、コー ン、砂糖、胡麻油	人参、玉葱、胡瓜、水 菜、レタス、果物	◎濃口★濃口、酢	みるくもち	人参スティック
9	水	リクエストメニュー◆麦御飯◎豆腐 ハンバーグ★塩昆布和え◇豚汁	鶏肉、絞り豆腐、塩昆 布、花かつお、豚肉、木 綿豆腐、いりこ(だし)	白米、麦、片栗粉、砂糖	玉葱、キャベツ、人参、 生姜、大根、ごぼう、こ んにゃく	◎濃口、みりん、酒、塩★ 濃口、みりん◇味噌	焼きそば	果物
10	木	リクエストメニュー◆五分つき御飯 ◎魚ロッケ★もやしの胡麻和え◇ すまし汁	魚すり身、いりこ(だし)	五分つき米、コーン、パ ン粉、すり胡麻、砂糖	玉葱、もやし、小松菜、 人参、ほうれん草	★淡口◇淡口、塩	米粉クッキー レーズン	ふかし芋
11	金	◆炒り玄米御飯◎太平燕★ポテト サラダ●田作り	鶏肉、いりこ	白米、玄米、春雨、胡麻 油、じゃが芋、砂糖、マ ヨネーズ	生姜、人参、玉葱、キャ ベツ、干椎茸、胡瓜	◎淡口、酒、オイスター ソース★塩、胡椒●酒	リクエストメニュー ぶどうゼリー お菓子	みるくもち
12	土	◎ドライカレー★野菜サラダ◇果 物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	五分つき米、カレール ウ、コーン、砂糖、油、い ちごジャム	人参、玉葱、レタス、胡 瓜、果物	◎ケチャップ★淡口、酢	サクサククッキー	お菓子
14	月	リクエストメニュー◆赤米御飯◎魚 の照り焼き★マカロニサラダ◇味 噌汁	魚、ハム、木綿豆腐、わ かめ、いりこ(だし)	白米、赤米、マカロニ、 マヨネーズ	胡瓜、玉葱、人参、キャ ベツ	◎濃口、みりん★塩、胡 椒◇味噌	米粉クッキー プレーン	蒸し南瓜
15	火	リクエストメニュー◎カレーライス ★野菜サラダ◇果物●牛乳	豚肉、牛乳	白米、赤米、黒米、じゃ が芋、カレールウ、コー ン、砂糖、油	にんにく、人参、玉葱、 キャベツ、胡瓜、果物	◎ケチャップ、濃口★淡 口、酢、塩、胡椒	おはぎ	果物
16	水	◆麦御飯◎鶏肉の味噌焼き★五目 大豆◇きのこ汁	鶏肉、大豆、昆布、いり こ(だし)	白米、麦、砂糖	人参、こんにゃく、干椎 茸、えのき茸、しめじ、 玉葱	◎味噌、みりん★濃口、 みりん◇淡口、塩	リクエストメニュー ラスク	マカロニきな粉
17	木	お誕生日メニュー◆夕焼御飯◎ 鶏肉の唐揚げ★野菜サラダ●ナポ リタン◇かき玉汁○でこぼんジュ ース	昆布、ちりめんじゃこ、 鶏肉、卵、いりこ(だし)	白米、片栗粉、スパゲ ティ麺、コーン、砂糖、 油	人参、にんにく、レタス、 大根、玉葱、ほうれん 草、えのき茸、でこぼん ジュース	◆淡口、塩◎濃口、塩 麹、酒★淡口、酢●ケ チャップ◇淡口、塩	リクエストメニュー りんごゼリー お菓子	人参スティック
18	金	リクエストメニュー◎そぼろ御飯★ 信田和え	鶏肉、油揚げ	白米、赤米、黒米、砂 糖、コーン、すり胡麻	こんにゃく、キャベツ	◎酒、味噌、濃口、みりん ★淡口	チーズまんじゅう	果物
19	土	卒園を祝う会 (土曜保育につきましては、皆様にご協力頂きました)						
21	月	春分の日						
22	火	◆きび御飯◎魚の香味焼き★切干 大根の煮物◇味噌汁	魚、青のり、高野豆腐、 油揚げ、木綿豆腐、いり こ(だし)	白米、もちきび、油、砂 糖	切干大根、人参、こんに ゃく、干椎茸、南瓜	◎塩★濃口、みりん◇味 噌	のりおにぎり	ふかし芋
23	水	◆麦御飯◎チリコンカン風★コール スローサラダ●田作り	鶏肉、大豆、金時豆、い りこ	白米、麦、コーン、砂糖、 油、マヨネーズ	にんにく、人参、玉葱、ト マト缶、キャベツ、胡瓜	◎ケチャップ、ウスター ソース★淡口、酢●酒	ハムチーズ 蒸しパン	みるくもち
24	木	◎中華丼★梅肉和え◇果物●牛乳	豚肉、ちくわ、木茸、ち りめんじゃこ、花かつ お、牛乳	白米、黒米、赤米、砂 糖、胡麻油、片栗粉	生姜、人参、玉葱、白 菜、干椎茸、大根、胡 瓜、梅肉、果物	◎酒、淡口、オイスター ソース★酢、みりん	大学芋	蒸し南瓜
25	金	◆炒り玄米御飯◎魚の磯辺揚げ★ きんぴら◇ごぼう◇すまし汁	魚、青のり、厚揚げ、い りこ(だし)	白米、玄米、てんぷら 粉、胡麻油、砂糖、白胡 麻	れんこん、ごぼう、人 参、こんにゃく、玉葱、 えのき茸	◎塩★濃口◇淡口、塩	米粉クッキー 黒糖	果物
26	土	次年度準備のための会議 (土曜保育につきましては、皆様にご協力頂きました)						
28	月	◆古代米御飯◎魚のマーマレード 焼き★ひじきの煮物◇味噌汁	魚、ひじき、油揚げ、木 綿豆腐、わかめ、いりこ (だし)	白米、黒米、砂糖	こんにゃく、干椎茸、人 参、もやし	◎マーマレード、濃口★ 濃口、みりん◇味噌	りんごケーキ	マカロニきな粉
29	火	◆きび御飯◎回鍋肉★もやしの胡 麻和え◇果物	豚肉	白米、もちきび、砂糖、 胡麻油、すり胡麻	にんにく、キャベツ、玉 葱、もやし、小松菜、人 参、果物	◎味噌、濃口、みりん、オ イスターソース★淡口	パイコトじゃが	人参スティック
30	水	◆麦御飯◎鶏肉のチーズパン粉焼 き★フレンチサラダ◇春雨スープ	鶏肉、粉チーズ、鶏ガラ (だし)	白米、麦、オリーブ油、 パン粉、コーン、油、砂 糖、春雨、胡麻油	白菜、水菜、りんご、青 梗菜、玉葱	◎塩、胡椒★酢、淡口、 塩、胡椒◇淡口、塩	ナポリタン	果物
31	木	◆五分つき御飯◎肉ごぼう★チョ レギサラダ●牛乳	豚肉、焼きのり、牛乳	五分つき米、砂糖、すり 胡麻、胡麻油	ごぼう、人参、こんにゃ く、干椎茸、胡瓜、トマ ト、レタス	◎濃口、みりん、酒★濃 口、酢	米粉クッキー ココア	ふかし芋