



令和5年 3月のメニュー表



血や肉・骨となる



熱や力となる



体の調子をよくする

| 日曜 | 献立名 | | 材料名(昼) | | | 日曜 | 献立名 | | 材料名(昼) | | |
|---------|---|--------------------|--|---|---|---|--|-------------|--|---|--|
| | 昼食 | おやつ | 赤 | 黄 | 緑 | | 昼食 | おやつ | 赤 | 黄 | 緑 |
| 1 水 | ごはん 豚肉のカレー風炒め ★ひじきと春雨の中華サラダ キャベツのみそ汁 | ★りんごマフィン | 豚コマ肉 ★カニカマ ひじき わかめ | ごはん はるさめ グラニュー糖 ごま油 | にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり たけのこ しいたけ キャベツ | 17 金 | わかめごはん いわしの梅煮 ★パイヤイリチー ほうれん草と芋のみそ汁 | ★ブラウニー | いわし ★ベーコン | わかめごはん じゃがいも かたくり粉 大豆油 | にんじん ニラ パパイア ほうれん草 |
| 2 木 | ゆかりごはん 魚のつみれ甘辛煮(3ヶ) クービイリチー フルーツカクテル ★ミネストローネ | タンナーファックルー (2枚) | あじのつみれ まぎみこんぶ ★ベーコン きざみさつまあげ | ゆかりごはん 通しコンニャク ★マヨネーズ 大豆油 | にんじん たまねぎ しいたけ フルーツカクテル とうもろこし トマト缶 | 18 土 | ごはん ホイコーロ風炒め 紅芋だんご 青菜のおひたし はくさいのすまし汁 | ★ミニクリームパン | 豚コマ肉 あつあげとうふ 油あげ いとかつお | ごはん べにいもだんご かたくりこ 大豆油 | にんじん たまねぎ ピーマン なす しいたけ ほうれん草 はくさい |
| 3 金 | ★ちらし寿司 チキンのから揚げ(2ヶ) 青菜のごま和え ひなあられ アオサ汁 | ★チョコチップむしパン | ★錦糸たまご 鶏モモ肉 竹小町 とうふ アオサ | ごはん ひなあられ 小麦粉 大豆油 ごま油 | にんじん きゅうり なのはな | 20 月 | マーボー丼 ミニ春巻き のり塩ナムル ★春雨と卵の中華スープ | ★ベルギーワッフル | 豚ミンチ ★たまご きざみのり | ごはん ミニ春巻き はるさめ かたくりこ グラニュー糖 大豆油 ごま油 | にんじん たまねぎ ニラ しいたけ ごまつな 切り干し大根 きゅうり ねぎ |
| 4 土 | ごはん イカのり巻き揚げ(2ヶ) 筑前煮 中華スープ | ★ミニメロンパン | イカのり巻き揚げ 鶏モモ肉 | ごはん 板こんにゃく はるさめ 大豆油 | にんじん れんこん ごぼう いんげん ほうれん草 | 21 火 | | | | | |
| 6 月 | ごはん 魚のカレー粉揚げ チキナーイリチー もずく酢 豆腐のみそ汁 | ★チョコチップスコーン | ホキ ツナ もずく とうふ | ごはん 小麦粉 パン粉 大豆油 | にんじん からしな もやし きゅうり ねぎ | 22 水 | ごはん サバのみそ煮 冬瓜ンブシー ★ミニカスタードワッフル 椎茸のすまし汁 | ★ピザトースト | サバ ツナ さつまあげ | ごはん ★ミニカスタード ワッフル グラニュー糖 | にんじん とうがん しいたけ |
| 7 火 | 3月生まれ お誕生日会 お弁当会 | ★ミニアメリカンドック | | | | 23 木 | ごはん チンジャオロース ★かぼちゃサラダ ごぼうのみそ汁 | ★チーズスコーン | 豚コマ肉 ★白ハム 油あげ | ごはん ★マヨネーズ かたくりこ ごま油 | にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ きくらげ かぼちゃ きゅうり ごぼう |
| 8 水 | ごはん 豚肉のしょうがやき かぼちゃの煮物 ★春雨のごま酢和え はくさいのみそ汁 | ★キャラメルクッキー (2枚) | 豚コマ肉 ★カニカマ | ごはん はるさめ うずまきふ グラニュー糖 大豆油 ごま油 | にんじん たまねぎ キャベツ いんげん かぼちゃ きゅうり レタス はくさい | 24 金 | ごはん チキンのごまみそ焼き(2ヶ) ★人参シリシリー ★胡瓜とカニカマサラダ 大根のすまし汁 | ★かぼちゃケーキ | 鶏モモ肉 ★たまご カニカマ わかめ ツナ | ごはん グラニュー糖 大豆油 | にんじん たまねぎ なごぎ ニラ きゅうり だいこん |
| 9 木 | ★沖縄そば 野菜かきあげ ★根菜とえだまめサラダ | ジューシーおにぎり | 三枚肉 ★大丸かまぼこ ひじき | 沖縄そば やさいかきあげ グラニュー糖 ★ごまドレッシング 大豆油 | にんじん たまねぎ はくさい 長ネギ ねぎ えだまめ れんこん | 25 土 | 五目焼きそば ★ちくわの磯部揚げ ひじきと青菜の白和え えのきのすまし汁 | ★ミニ紅芋パン | 豚コマ肉 竹小町 ★たまご とうふ ひじき 油あげ | 沖縄そば グラニュー糖 小麦粉 大豆油 | にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン とうもろこし ごまつな もやし えのき |
| 10 金 | 麦ごはん サバの塩やき ★フーチャンプルー パイン缶 冬瓜のみそ汁 | ★チーズマフィン | サバ ツナ ★たまご | むぎごはん やきふ 大豆油 | にんじん もやし ニラ キャベツ とうがん ねぎ | 27 月 | ごはん ★肉団子の甘辛煮(3ヶ) 青菜とイカソテー 大学芋 椎茸のすまし汁 | ★チョコバナナケーキ | ★ミートボール イカ さつまあげ | ごはん さつまいも グラニュー糖 かたくりこ ごま油 | にんじん たまねぎ ピーマン チンゲン菜 はくさい しいたけ |
| 11 土 | ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め ほうれん草のおかか和え ★中華風スープ | ★ミニカスタードパン | 豚コマ肉 あつあげとうふ 竹小町 ★たまご わかめ | ごはん グラニュー糖 大豆油 ごま油 | にんじん たまねぎ なす いんげん れんこん ほうれん草 ねぎ | 28 火 | なめしごはん ★ホキの天ぷら ★切干大根のカレーソテー ごまつなのみそ汁 | ★揚げたこやき(3個) | ホキ ★たまご ★ウィンナー 油あげ | なめしごはん かたくり粉 グラニュー糖 | にんじん 切り干し大根 しいたけ ごまつな |
| 13 月 | ごはん チキンのケチャップあん(2ヶ) 大根のくず煮 ★そうめん汁 | くずもち(2個) | 鶏モモ肉 ツナ ★錦糸たまご | ごはん そうめん かたくりこ 大豆油 | にんじん だいこん ねぎ | 29 水 | 野菜たっぷりラーメン 菜の花の和え物 ぎょうざ | いなり寿司 | 豚コマ肉 竹小町 | 中華麺 ぎょうざ ごま油 大豆油 | にんじん たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし なのはな |
| 14 火 | ごはん ★ハンバーグソース煮 ブロッコリーソテー ★マカロニサラダ ★ポトフ風スープ | ★ウィンナーロール | ★ハンバーグ ★白ハム ★ベーコン ツナ | ごはん マカロニ じゃがいも ★マヨネーズ グラニュー糖 大豆油 | にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり とうもろこし キャベツ | 30 木 | ごはん チキン南蛮(2ヶ) ★タルタルソース ★キャベツのオイスター炒め ほうれん草のコンソメスープ | ★黒糖むしパン | 鶏モモ肉 ★たまご ★ウィンナー | ごはん ★マヨネーズ 小麦粉 大豆油 | にんじん たまねぎ ピクルス ピーマン ほうれん草 |
| 15 水 | あわごはん チキンの照り焼き ★ゴーヤーチャンプルー みかん缶 ★イナムドウチ | ★ジャンボメロンパン | 鶏モモ肉 ★ウィンナー とうふ ★たまご 豚コマ肉 ★カステラかまぼこ | あわごはん 通しコンニャク 大豆油 | にんじん たまねぎ ゴーヤー みかん缶 だいこん しいたけ | 31 金 | R5年度 新年度準備 保育室移動・クラス環境構成日 | | | | |
| 16 木 | カレーライス 豚ロース串カツ ★ブロッコリーのツナサラダ | シークワサーゼリー | 鶏モモ肉 豚ロース串カツ ツナ | ごはん じゃがいも ★マヨネーズ 大豆油 | にんじん たまねぎ グリーンピース とうもろこし ブロッコリー カリフラワー | ※材料、天気、その他の都合により献立を変更する場合があります ★アレルギー食品(卵・乳製品使用) | | | | | |



令和5年 3月のメニュー表



《アレルギー園児用》

| 日曜 | 献立名 | 代替献立 | おやつ 代替品 | 日曜 | 献立名 | 代替献立 | おやつ 代替品 |
|---------|---|--|--------------------------------|---|--|---|------------------------------|
| 1 水 | ごはん 豚肉のカレー風炒め ★ひじきと春雨の中華サラダ キャベツのみそ汁 | (卵・乳) ひじきと春雨の中華サラダ ⇒ カニカマ抜き | ★りんごマフィン 乳抜きりんごマフィン | 17 金 | わかめごはん いわしの梅煮 ★パイパイリチー ほうれん草と芋のみそ汁 | (卵・乳) パイパイリチー ⇒ ベーコン抜き | ★ブラウニー 卵・乳抜きブラウニー |
| 2 木 | ゆかりごはん 魚のつみれ甘辛煮(3ヶ) クーブイリチー フルーツカクテル ★ミネストローネ | (卵・乳) ミネストローネ ⇒ ベーコン抜き | タンナーファックルー (2個) | 18 土 | ごはん ホイコーロ風炒め 紅芋だんご 青菜のおひたし はくさいのすまし汁 | | ★ミニクリームパン ジャムパン |
| 3 金 | ★ちらし寿司 チキンのから揚げ(2ヶ) 青菜のごま和え ひなあられ アオサ汁 | (卵) ちらし寿司 ⇒ 錦糸卵抜き | ★チョコチップむしパン 卵・乳抜きチョコチップむしパン | 20 月 | マーボー丼 ミニ春巻き のり塩ナムル ★春雨と卵の中華スープ | (卵) 春雨と卵の中華スープ ⇒ 卵抜き | ★ベルギーワッフル 卵・乳抜きホットケーキ |
| 4 土 | ごはん イカのみ巻き揚げ(2ヶ) 筑前煮 中華スープ | | ★ミニメロンパン ジャムパン | 21 火 | | | |
| 6 月 | ごはん 魚のカレー粉揚げ チキナーイリチー もずく酢 豆腐のみそ汁 | | ★チョコチップスコーン 乳抜きチョコチップスコーン | 22 水 | ごはん サバのみそ煮 冬瓜ンブシー ★ミニカスタードワッフル 椎茸のすまし汁 | (卵・乳) ミニカスタードワッフル ⇒ アレルギー用ホットケーキ | ★ピザトースト 乳抜きピザトースト |
| 7 火 | 3月生まれ お誕生日会 お弁当会 | | ★ミニアメリカンドック 卵・乳抜きミニアメリカンドック | 23 木 | ごはん チンジャオロース ★かぼちゃサラダ ごぼうのみそ汁 | (卵・乳) かぼちゃサラダ ⇒ 白ハム抜き、卵不使用マヨネーズ | ★チーズスコーン 乳抜きチーズスコーン |
| 8 水 | ごはん 豚肉のしょうがやき かぼちゃの煮物 ★春雨のごま酢和え はくさいのみそ汁 | (卵・乳) 春雨のごま酢和え ⇒ カニカマ抜き | ★キャラメルクッキー(2枚) 乳抜きキャラメルクッキー | 24 金 | ごはん チキンのごまみそ焼き(2ヶ) ★人参シリシリ ★胡瓜とカニカマサラダ 大根のすまし汁 | (卵) 人参シリシリ ⇒ 卵抜き (卵・乳) 胡瓜とカニカマサラダ ⇒ カニカマ抜き | ★かぼちゃケーキ 卵・乳抜きかぼちゃケーキ |
| 9 木 | ★沖縄そば 野菜かきあげ ★根菜とえだまめサラダ | (卵) 沖縄そば 大丸かまぼこ ⇒ 竹小町 (卵) 根菜とえだまめサラダ ⇒ 手作りドレッシング | ジューシーおにぎり | 25 土 | 五目焼きそば ★ちくわの磯部揚げ ひじきと青菜の白和え えのきのすまし汁 | (卵) ちくわの磯部揚げ ⇒ 卵抜き衣 | ★ミニ紅芋パン ジャムパン |
| 10 金 | 麦ごはん サバの塩やき ★フーチャンプルー パイン缶 冬瓜のみそ汁 | (卵) フーチャンプルー ⇒ 卵抜き | ★チーズマフィン 卵・乳抜きチーズマフィン | 27 月 | ごはん ★肉団子の甘辛煮(3ヶ) 青菜とイカソテー 大学芋 椎茸のすまし汁 | (乳) 肉団子の甘辛煮 ⇒ 手作り肉団子 | ★チョコバナナケーキ 卵・乳抜きチョコバナナケーキ |
| 11 土 | ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め ほうれん草のおかか和え ★中華風スープ | (卵) 中華スープ ⇒ 卵抜き | ★ミニカスタードパン ジャムパン | 28 火 | なめしごはん ★ホキの天ぷら ★切干大根のカレーソテー こまつなのみそ汁 | (卵) ホキの天ぷら ⇒ 卵抜き衣 (乳) 切干大根のカレーソテー ⇒ ウィンナー抜き | ★揚げたこやき(3個) 卵抜きヒラヤーチ |
| 13 月 | ごはん チキンのケチャップあん(2ヶ) 大根のくず煮 ★そうめん汁 | (卵) そうめん汁 ⇒ 錦糸卵抜き | くずもち (2個) | 29 水 | 野菜たっぷりラーメン 菜の花の和え物 ぎょうぎ | | いなりずし |
| 14 火 | ごはん ★ハンバーグソース煮 ブロッコリーソテー ★マカロニサラダ ★ポトフ風スープ | (乳) ハンバーグソース煮 ⇒ アレルギー用ハンバーグ (卵・乳) マカロニサラダ ⇒ 白ハム抜き、卵不使用マヨネーズ (卵・乳) ポトフ風スープ ⇒ ベーコン抜き | ★ウィンナーロール 乳抜きウィンナーロール | 30 木 | ごはん チキン南蛮(2ヶ) ★タルタルソース ★キャベツのオイスター炒め ほうれん草のコンソメスープ | (卵) タルタルソース ⇒ 卵抜き、卵不使用マヨネーズ (乳) キャベツのオイスター炒め ⇒ ウィンナー抜き抜き | ★黒糖むしパン 乳抜き黒糖むしパン |
| 15 水 | あわごはん チキンの照り焼き ★ゴーヤーチャンプルー みかん缶 ★イナムドゥチ | (卵・乳) ゴーヤーチャンプルー ⇒ ウィンナー、卵抜き (卵) イナムドゥチ ⇒ カステラかまぼこ抜き | ★チョコジャンボメロンパン ホットサンド | 31 金 | R5年度 新年度準備 保育室移動・クラス環境構成日 | | |
| 16 木 | カレーライス 豚ロース串カツ ★ブロッコリーのツナサラダ | (卵) ブロッコリーツナサラダ ⇒ 卵不使用マヨネーズ | シークワサーゼリー | ※材料、天気、その他の都合により献立を変更する場合があります ★アレルギー食品(卵・乳製品使用) | | | |