

# 令和5年 3月予定献立表

松島さくら保育園  
【♪は手作りおやつです】 未満児

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
AM	おやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
1	水	鯖のごまだれ焼き	ごはん	鯖(カレイ)		小麦粉 砂糖 ごま	サバは背が青いことから魚ヘンに青で鯖と書きまます。
		白菜サラダ			白菜 人参 フロッコリー コーン	砂糖 オリーブ油 片栗粉	
		豚肉とキャベツの味噌汁		豚肉 煮干し 味噌	キャベツ 小松菜 ねぎ	ごま油	
		果物(オレンジ)			オレンジ		
PM	おやつ	ビスケット 牛乳		飲:牛乳		ビスケット	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				ポーロ	
2	木	ラザニア	ごはん	大豆ミート 生クリーム チーズ	玉ねぎ にんにく 人参 エリンギ	油 マカロニ デミソース	SDGsメニュー
		ゴマネーズ和え		ツナ	大根 人参 胡瓜	ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖 片栗粉	
		野菜の皮のふりかけ		じゃこ 鰹節 のり	人参の皮 大根の皮	ごま油 ごま	
		豆腐となめこの味噌汁		豆腐 わかめ 味噌 煮干し	なめこ ねぎ		
PM	おやつ	ト蒸しパン 牛乳		飲:牛乳		レーズン	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖
AM	おやつ	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	ひな祭り給食
3	金	春色ちらし寿司	ごはん	でんぱ	椎茸 えのき 人参 グリンピース コーン	米 砂糖 ごま	
		鶏肉のミモザ焼き		鶏肉 卵 チーズ パセリ	菜花 もやし 人参 小松菜	ノンエッグマヨネーズ	
		菜花の胡麻和え		豆腐 鰹節	ほうれん草 ねぎ バナナ	ごま 砂糖	
		花麩のすまし汁 果物(バナナ)				麩	
PM	おやつ	ひなあられ ひな祭りゼリー				ひなあられ ゼリー	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
4	土	ハンバーグ 厚焼き玉子	ごはん	玉子焼き ハンバーグ			
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物(バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	ゼリー				ゼリー	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
6	月	チーズサンドはんぺん	ごはん	チーズサンドはんぺん		油	チーズサンドはんぺんは、子どもたちが大喜びして食べています。
		茎わかめのきんぴら		茎わかめ 豚肉	こぼろ 人参 こんにゃく	ごま 砂糖 油	
		じゃが芋の味噌汁		味噌 煮干し	小松菜 ねぎ	じゃが芋	
		果物(いよかん)			いよかん		
PM	おやつ	生クリームケーキ 牛乳		飲:牛乳		生クリームケーキ	
AM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
7	火	手作りしゅうまい	わかめごはん	豚肉	玉ねぎ 生姜	片栗粉 しゅうまいの皮	しゅうまいは包まずに、皮を細切りにして上からまぶしつけて蒸し上げます。
		筑前煮		鶏肉	こぼろ 人参 こんにゃく いんげん	里芋 ごま油 砂糖	
		大根と油揚げの味噌汁		油揚げ 煮干し 味噌	大根 人参 ねぎ		
		果物(バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	トマカロニきな粉 牛乳		きな粉		マカロニ 砂糖	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
8	水	焼き魚の大根おろしかけ	ごはん	ホキ	大根		ホキは白身魚です。のり弁の白身フライやフィレオフィッシュなどに使われています。
		ポテトサラダ		ハム	コーン 胡瓜 人参	じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	
		生揚げの味噌汁		生揚げ 味噌 煮干し	もやし キャベツ ねぎ		
		果物(りんご)			りんご		
PM	おやつ	ビスケット 牛乳		飲:牛乳		ビスケット	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
9	木	鶏の唐揚げ	ごはん	鶏肉	生姜 にんにく	小麦粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 油	子どもたちに人気のメニューがそろいました♪
		パリパリサラダ		キャベツ 人参 フロッコリー 胡瓜	オリーブ油 砂糖 片栗粉 春巻きの皮 油		
		コーンクリームスープ		生クリーム	玉葱 マッシュルーム コーン パセリ	じゃが芋 コーンスープ素	
		果物(いちご)			いちご		
PM	おやつ	トジャムサンドパン 牛乳		飲:牛乳		パン ジャム	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
10	金	焼き餃子	ごはん			餃子	さくら組希望献立
		マカロニサラダ		ハム	胡瓜 人参	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	
		なめこえのきの味噌汁		味噌 煮干し	なめこ ねぎ えのき		
		果物(バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	トカラフルカップ 牛乳		飲:牛乳 豆乳ヨーグルト	バナナ みかん 黄桃	お米でバナナのスティックケーキ ジャム	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
11	土	魚フライ オムレツ	ごはん	ぶりフライ オムレツ		油	
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物(バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	ゼリー				ゼリー	
AM	おやつ	クラッカー 牛乳		飲:牛乳		クラッカー	
13	月	甲州ワインピーフピースバーグ	赤飯	甲州ワインピーフ 豆乳 ひよこ豆	玉葱 人参 りんご	ノンエッグマヨネーズ パン粉 砂糖	
		アスパラサラダ		ハム	アスパラ カリフラワー 赤ピーマン	砂糖 オリーブ油 片栗粉	
		キャベツとコーンの味噌汁		味噌 煮干し	キャベツ コーン		
		果物(いよかん)			いよかん		
PM	おやつ	トお誕生日ケーキ 野菜ジュース		生クリーム チーズ	野菜ジュース みかん 黄桃	お米でプリンタルト	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
14	火	鮭のカラフル味噌焼き	セルフおにぎり	鮭 味噌	玉葱 赤ピーマン コーン		ジャーマンポテトは子どもたちに人気のメニューです。
		ジャーマンポテト		ウインナー	玉葱 パセリ にんにく	じゃが芋 油 バター	
		根菜の味噌汁		味噌 煮干し	こぼろ 大根 南瓜 人参 ねぎ		
		果物(バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	ト洋風おこし 牛乳		飲:牛乳		バター マシュマロ コーンフレーク	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
AM	おやつ	クッキー 牛乳		飲:牛乳		クッキー	世界の料理 「スペイン」
15	木	スパニッシュオムレツ	ごはん	卵 牛乳 ハム	玉ねぎ	じゃが芋 油	
		にんじんサラダ		ウインナー	人参 にんにく	オリーブ油 砂糖	
		ウインナーとブロッコリーのスープ 果物(バナナ)			玉ねぎ コーン ブロッコリー バナナ		
PM	おやつ	トボルボロン 麦茶				小麦粉 バター 砂糖	
AM	おやつ	ビスケット				ビスケット	SDGsメニュー
16	木	大豆ミートの麻婆豆腐丼	ごはん	大豆ミート 豆腐 味噌	ねぎ ニラ 生姜 にんにく	油 砂糖 片栗粉 ごま油	
		春雨の中華サラダ		ハム 卵	胡瓜 人参	春雨 ドレッシング ごま油 砂糖	
		おくらスープ 果物(オレンジ)		わかめ	おくら コーン にんじん オレンジ		
PM	おやつ	トマーラーカオ 牛乳		飲:牛乳 卵 生クリーム		小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 ごま	
AM	おやつ	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	Book de Lunch
17	金	チキンカツカレー	ごはん	チキンカツ	玉葱 人参 セロリ りんご 生姜	米 じゃが芋 カレールー 油	
		ほうれん草ごま和え 果物(りんご)		ハム	ほうれん草 人参 もやし キャベツ りんご	ごま 砂糖	
PM	おやつ	お祝いゼリー				ゼリー	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	郷土料理 「佐賀県」
20	月	ギョロツケ	ごはん	たら	玉葱 人参	パン粉 油 小麦粉 砂糖	
		青菜の胡麻和え		小松菜 人参 もやし チンゲン菜	ごま 砂糖		
		たけのこ 果物(オレンジ)		鶏肉 生揚げ 煮干し	れんこん ごぼう こんにゃく 椎茸 オレンジ	里芋	
PM	おやつ	ト丸ぼうろ 牛乳		飲:牛乳 卵		小麦粉 ごま油 砂糖 ベーキングパウダー メープルシロップ	
AM	おやつ	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	18日~24日は お彼岸です。
22	水	マカロニグラタン	ごはん	鶏肉 牛乳 生クリーム	玉葱 ブロッコリー にんにく	マカロニ 油 小麦粉 バター	
		ほうれん草とコーンのソテー あっさりもずくスープ 果物(りんご)		もずく 糸かまぼこ	ほうれん草 エリンギ 人参 コーン にんにく りんご	オリーブ油	
PM	おやつ	トおぼき 麦茶		小豆		米 もち米	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	回鍋肉は、お祭りの 賞品として捧げた茹で豚の 塊を祭りの後美味しく食べら れるようにと考えられた料理で す。
23	木	回鍋肉	ごはん	豚肉 味噌	にんにく キャベツ もやし 人参	油 砂糖 片栗粉 ごま油	
		胡瓜とささみの中華サラダ		鶏肉 ひじき	胡瓜 大根	ごま ごま油 砂糖	
		中華スープ 果物(オレンジ)		鶏肉 豆腐	人参 ほうれん草 白菜 オレンジ	ごま油	
PM	おやつ	トさんわりパン 牛乳		飲:牛乳 豆乳ヨーグルト		砂糖 ベーキングパウダー コーンスターチ 小麦粉	
AM	おやつ	クラッカー 牛乳		飲:牛乳		クラッカー	語は春に多く収穫されること から、春を告げる祝い魚として、 日本古来から重宝されてきまし た。
24	金	鱈の若草焼き	ごはん	鱈	ほうれん草	ノンエッグマヨネーズ	
		肉味噌納豆 三種芋の味噌汁 果物(バナナ)		豚肉 納豆 味噌 味噌 煮干し	玉葱 あさつき にんにく 生姜 しめじ ねぎ バナナ	ごま油 砂糖 さつま芋 里芋 じゃが芋	
PM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
25	土	春巻き 厚焼き玉子	ごはん	玉子焼き		春巻き 油	
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物(バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶		ビスケット		ビスケット	海藻にはカルシウムや鉄、カリウムや亜鉛、ビタミンやタンパク質などの栄養素もバランス良く含まれていま す。
27	月	じゃが芋とウインナーのチーズ焼き	ごはん	ウインナー お米チーズ 豆乳	玉葱 人参 パセリ	じゃが芋	
		海藻サラダ		海藻 じゃこ	キャベツ 人参 胡瓜	ごま ドレッシング	
		トマトの田舎風スープ 果物(りんご)		鶏肉	玉葱 トマト セロリ 白菜 りんご		
PM	おやつ	ト小松菜とごまのケーキ 牛乳		卵 牛乳	小松菜	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 ごま バター	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	韓国語で「ピピンバ」のピピンは「混ぜ」、バは「ご飯」を意味します。
28	火	ピピンバ	ごはん	豚肉 卵	胡瓜 人参 ほうれん草	米 砂糖 ごま ごま油	
		しゅうまい 中華風コーンスープ 果物(オレンジ)		ベーコン 卵	玉葱 人参 さくらげ 青梗菜 コーン パセリ オレンジ	片栗粉	
PM	おやつ	トバナナの牛乳かんてん		牛乳 寒天	バナナ	砂糖	
AM	おやつ	ゼリー				ゼリー	切り干し大根は、食物繊維、カリウム、カルシウム、ビタミンB群が豊富に含まれていま す。
29	水	豚肉のごま照り焼き	ごはん	豚肉		砂糖 小麦粉 ごま	
		切り干し大根の旨煮		油揚げ	切り干し大根 人参 いんげん	砂糖	
		豆腐のすまし汁 果物(りんご)		豆腐 鯉節	しめじ 人参 ねぎ りんご		
PM	おやつ	ト納豆のスティックピザ 牛乳		飲:牛乳 納豆 チーズ	人参 ほうれん草	パン	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	アジの竜田揚げは、魚料理の中でも人気のあるメニューです。
30	木	アジの竜田揚げ	ごはん	アジ	生姜	片栗粉 油	
		スパゲティータラダ		ハム	胡瓜 人参	スパゲティータラダ ノンエッグマヨネーズ	
		根菜の味噌汁 果物(バナナ)		味噌 煮干し	ごぼう 大根 人参 南瓜 ねぎ バナナ	じゃが芋	
PM	おやつ	クレープ 牛乳		飲:牛乳		クレープ	
AM	おやつ	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	令和4年度もお世話になりました。ありがとうございました。
31	金	ハヤシライス	ごはん	豚肉	玉葱 人参 しめじ トマト グリンピース	米 油 じゃが芋 ルー	
		コールスローサラダ フルーツヨーグルト		味噌 煮干し	キャベツ 人参 胡瓜 コーン みかん 黄桃 レーズン りんご バナナ	オリーブ油 砂糖 片栗粉 砂糖	
PM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。