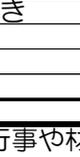
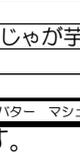
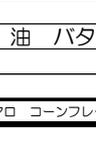


# 令和5年 3月予定献立表

松島さくら保育園  
【♪は手作りおやつです】 未満児

| 日曜日   | 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 | 1 水  | クラッカー 麦茶    | ごはん     | 鯖(カレイ)<br>豚肉 煮干し 味噌                                 | 白菜 人参 フロッコリー コーン<br>キャベツ 小松菜 ねぎ<br>オレンジ                    | クラッカー                | サバは背が青いことから魚ヘンに青で鯖と書きまします。  |          |                  |
| 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     |         |   |  | 飲:牛乳                 |   | ボーロ      |                  |
| PMおやつ |      | ビスケット 牛乳    |         |   |  | 飲:牛乳                 |   | ビスケット    |                  |
| AMおやつ | 2 木  | ラザニア        | ごはん     | 大豆ミート 生クリーム チーズ<br>ツナ<br>じゃこ 鰹節 のり<br>豆腐 わかめ 味噌 煮干し | 玉ねぎ にんにく 人参 エリンギ<br>大根 人参 胡瓜<br>人参の皮 大根の皮<br>なめこ ねぎ<br>りんご | 油 マカロニ デミソース         | SDGsメニュー  |          |                  |
| PMおやつ |      | トースト 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 |      | クッキー 麦茶     |         |   |  | 飲:牛乳                 |   | ボーロ      |                  |
| PMおやつ |      | ビスケット 牛乳    |         |   |  | 飲:牛乳                 |   | ビスケット    |                  |
| AMおやつ | 3 金  | せんべい 牛乳     | ごはん     | でんぱ<br>鶏肉 卵 チーズ パセリ                                 | 椎茸 えのき 人参 グリンピース コーン<br>菜花 もやし 人参 小松菜<br>ほうれん草 ねぎ バナナ      | せんべい                 | ひな祭り給食<br> |          |                  |
| 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     |         |   |  | 飲:牛乳                 |   | クッキー     |                  |
| PMおやつ |      | ビスケット 牛乳    |         |   |  | 飲:牛乳                 |   | ビスケット    |                  |
| AMおやつ | 4 土  | ハンバーグ 厚焼き玉子 | ごはん     | 玉子焼き ハンバーグ  | キャベツ 人参 もやし<br>バナナ   | 油                    |            |          |                  |
| PMおやつ |      | ゼリー         |         |   |  | 飲:牛乳                 |   | ゼリー      |                  |
| AMおやつ |      | クッキー 麦茶     |         |   |  | 飲:牛乳                 |   | クッキー     |                  |
| PMおやつ |      | ゼリー         |         |   |  | 飲:牛乳                 |   | ゼリー      |                  |
| AMおやつ | 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<br>茎わかめ 豚肉<br>味噌 煮干し                     | こぼろ 人参 こんにゃく<br>小松菜 ねぎ<br>いよかん                             | 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。  |          |                  |
| 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       |         |   |  | 飲:牛乳                 |   | ヨーグルト    |                  |
| PMおやつ |      | ゼリー         |         |   |  | 飲:牛乳                 |   | ゼリー      |                  |
| AMおやつ | 7 火  | 手作りしゅうまい    | わかめごはん  | 豚肉<br>鶏肉<br>油揚げ 煮干し 味噌                              | 玉ねぎ 生姜<br>こぼろ 人参 こんにゃく いんげん<br>大根 人参 ねぎ<br>バナナ             | 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。   |          |                  |
| PMおやつ |      | トマカロニきな粉 牛乳 |         |   |  | 飲:牛乳                 |   | マカロニ 砂糖  |                  |
| AMおやつ |      | クッキー 麦茶     |         |   |  | 飲:牛乳                 |   | クッキー     |                  |
| PMおやつ |      | ゼリー         |         |   |  | 飲:牛乳                 |   | ゼリー      |                  |
| AMおやつ | 8 水  | せんべい 麦茶     | ごはん     | ホキ<br>ハム<br>生揚げ 味噌 煮干し                              | 大根<br>コーン 胡瓜 人参<br>もやし キャベツ ねぎ<br>りんご                      | せんべい                 | 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。   |          |                  |
| 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     |         |   |  | 飲:牛乳                 |   | クッキー     |                  |
| PMおやつ |      | ビスケット 牛乳    |         |   |  | 飲:牛乳                 |   | ビスケット    |                  |
| AMおやつ | 9 木  | 鶏の唐揚げ       | ごはん     | 鶏肉<br>生クリーム   | 生姜 にんにく<br>キャベツ 人参 フロッコリー 胡瓜<br>玉葱 マッシュルーム コーン パセリ<br>いちご  | 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♪   |          |                  |
| 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     |         |   |  | 飲:牛乳                 |   | クッキー     |                  |
| PMおやつ |      | ビスケット 牛乳    |         |   |  | 飲:牛乳                 |   | ビスケット    |                  |
| AMおやつ | 10 金 | せんべい 麦茶     | ごはん     | ハム<br>味噌 煮干し  | 胡瓜 人参<br>なめこ ねぎ えのき<br>バナナ                                 | せんべい                 | さくら組希望献立  |          |                  |
| 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     |         |   |  | 飲:牛乳                 |   | クッキー     |                  |
| PMおやつ |      | ビスケット 牛乳    |         |   |  | 飲:牛乳                 |   | ビスケット    |                  |
| AMおやつ | 11 土 | 魚フライ オムレツ   | ごはん     | ぶりフライ オムレツ  | キャベツ 人参 もやし<br>バナナ   | 油                    |          |          |                  |
| PMおやつ |      | ゼリー         |         |   |  | 飲:牛乳                 |   | ゼリー      |                  |
| AMおやつ |      | クッキー 麦茶     |         |   |  | 飲:牛乳                 |   | クッキー     |                  |
| PMおやつ |      | ゼリー         |         |   |  | 飲:牛乳                 |   | ゼリー      |                  |
| AMおやつ | 13 月 | クラッカー 牛乳    | 赤飯      | 飲:牛乳<br>甲州ワインビーフ 豆乳 ひよこ豆<br>ハム<br>味噌 煮干し            | 玉葱 人参 りんご<br>アスパラ カリフラワー 赤ピーマン<br>キャベツ コーン<br>いよかん         | クラッカー                |          |          |                  |
| 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     |         |   |  | 飲:牛乳                 |   | クッキー     |                  |
| PMおやつ |      | ビスケット 牛乳    |         |   |  | 飲:牛乳                 |   | ビスケット    |                  |
| AMおやつ | 14 火 | せんべい 麦茶     | セルフおにぎり | 鮭 味噌<br>ウィンナー<br>味噌 煮干し                             | 玉葱 赤ピーマン コーン<br>玉葱 パセリ にんにく<br>こぼろ 大根 南瓜 人参 ねぎ<br>バナナ      | せんべい                 | ジャーマンポテトは子どもたちに人気のメニューです。   |          |                  |
| 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     |         |   |  | 飲:牛乳                 |   | クッキー     |                  |
| PMおやつ |      | ビスケット 牛乳    |         |   |  | 飲:牛乳                 |   | ビスケット    |                  |

☆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<br>「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         |                               |   |
| 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           |     | わかめ                    | おくら コーン にんじん           |                               |   |
| 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        |     | ハム                     | ほうれん草 人参 もやし キャベツ      | 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<br>「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             |     | 鶏肉 生揚げ 煮干し             | れんこん ごぼう こんにゃく 椎茸      | 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<br>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    |     | ほうれん草 エリンギ 人参 コーン にんにく | オリーブ油                  |                               |   |
| PM | おやつ | あっさりもずくスープ       |     | もずく 糸かまぼこ              | 人参 小松菜                 |                               |   |
| AM | おやつ | 果物(りんご)          |     | りんご                    |                        |                               |   |
| 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<br>賞品として<br>捧げた茹で豚の塊を祭りの後<br>美味しく食べられるようにと考<br>えられた料理で<br>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            |     | 鶏肉 豆腐                  | 人参 ほうれん草 白菜            | 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                         | 語は春に多く取<br>られることから、<br>春を告げる<br>祝い魚として、<br>日本古来から重<br>宝されてきまし<br>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            |     | 豚肉 納豆 味噌               | 玉葱 あさつき にんにく 生姜        | ごま油 砂糖                        |   |
| PM | おやつ | 三種芋の味噌汁          |     | 味噌 煮干し                 | しめじ ねぎ                 | さつま芋 里芋 じゃが芋                  |   |
| AM | おやつ | 果物(バナナ)          |     |                        | バナナ                    |                               |   |
| 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<br>ウムや鉄、カリ<br>ウムや亜鉛、ビ<br>タミンやタンパ<br>ク質などの栄養<br>素もバランス良<br>く含まれていま<br>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       |     | 鶏肉                     | 玉葱 トマト セロリ 白菜          |                               |   |
| PM | おやつ | 果物(りんご)          |     | りんご                    |                        |                               |   |
| AM | 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       |   |
| PM | おやつ | せんべい 麦茶          |     |                        |                        | せんべい                          | 韓国語で「ピ<br>ビンバ」のピビ<br>ンは「混ぜ」、<br>パは「ご飯」を<br>意味します。                                     |
| 28 | 火   | ピビンバ             | 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            |     | ベーコン 卵                 | 玉葱 人参 さくらげ 青梗菜 コーン パセリ | しゅうまい                         |   |
| PM | おやつ | 中華風コーンスープ        |     |                        | オレンジ                   | 片栗粉                           |   |
| AM | おやつ | 果物(バナナ)          |     |                        | バナナ                    |                               |   |
| 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<br>は、食物繊維、<br>カリウム、カル<br>シウム、ビタミ<br>ンB群が豊富に<br>含まれていま<br>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          |     | 豆腐 鯉節                  | しめじ 人参 ねぎ              |                               |   |
| PM | おやつ | 果物(りんご)          |     | りんご                    |                        |                               |   |
| AM | 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                            |   |
| PM | おやつ | ビスケット 麦茶         |     |                        |                        | ビスケット                         | アジの竜田揚げ<br>は、魚料理の中<br>でも人気のあ<br>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                         |   |
|    |     | スパゲティーサラダ        |     | ハム                     | 胡瓜 人参                  | スパゲティー ノンエッグマヨネーズ             |   |
|    |     | 根菜の味噌汁           |     | 味噌 煮干し                 | ごぼう 大根 人参 南瓜 ねぎ        | じゃが芋                          |   |
| PM | おやつ | 果物(バナナ)          |     |                        | バナナ                    |                               |   |
| AM | おやつ | クレープ 牛乳          |     | 飲:牛乳                   |                        | クレープ                          | 令和4年度もお<br>世話になりました。<br>ありがとうございました。  |
| 31 | 金   | せんべい 牛乳          | ごはん | 飲:牛乳                   |                        | せんべい                          |   |
|    |     | ハヤシライス           |     | 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        |     | キャベツ 人参 胡瓜 コーン         | オリーブ油 砂糖 片栗粉           |                               |   |
| PM | おやつ | フルーツヨーグルト        |     | 豆乳ヨーグルト                | みかん 黄桃 レーズン りんご バナナ    | 砂糖                            |   |
| AM | 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。