



3月の献立表

令和6年度
認定こども園わだ

日付	献立	材 料 名 (○は午後おやつ)			3時おやつ	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1土	サンドイッチ (ツナ・キャベツ)	サンドイッチパン、マヨネーズ	○牛乳、ツナ	キャベツ	牛乳 市販菓子	
3月 ひなまつり	ひなまつり・ちらし寿司 豆腐となばなのすまし汁 いちご	米、○蒸しパンミックス、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、○カルピス、○牛乳	いちご、なばな、コーン、○いちごジャム、しめじ、にんじん、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、すし酢、しょうゆ (うすくち)、酢、しょうゆ、食塩、○抹茶	カルピス ひなまつり・三色蒸しパン
4火	ご飯 さわらの照り焼き かぼちゃのだし浸し もやしと玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト	米、砂糖、○油、砂糖	○牛乳、さわら、みそ、油揚げ、脱脂粉乳	かぼちゃ、もやし、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、○干しぶどう、わかめ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、しょうゆ (うすくち)、○玄米フレーク、○マッシュマロ	牛乳 玄米フレークスナック
5水	コッペパン クリームシチュー キャベツのパンサラダ ヨーグルト	コッペパン、じゃがいも、○米、小麦粉、油、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、牛乳、鶏肉、○ツナ味付缶、バター、粉チーズ、脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、○もやし、パイン缶、にんじん、きゅうり、○こまつな、コーン、○刻みのり	○酒、コンソメ、酢、○食塩、食塩、ガーリックパウダー	牛乳 おさかなごはん
6木	ご飯 お好み焼き風卵焼き ブロッコリーとちくわのサラダ さつまいもと玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト	米、さつまいも、油、砂糖	○牛乳、卵、みそ、ちくわ、油揚げ、脱脂粉乳	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、レモン果汁、わかめ、あおのり	煮干だし汁、かつおだし汁、ソース、食塩、しょうゆ (うすくち)	牛乳 市販菓子
7金	ご飯 豆腐の野菜そぼろ煮 バイクドじゃが ヨーグルト	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、脱脂粉乳	こまつな、たまねぎ、にんじん、しょうが、あおのり、○バナナ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 フルーツ (バナナ)
8土	卵サンド	ロールパン、マヨネーズ	○牛乳、卵			牛乳 市販菓子
10月	ご飯 さけの塩焼き ひじきとさつまいもの炒り煮 豆腐と小松菜のみそ汁 バナナ	米、さつまいも、油、砂糖、○スナックスティックパン	○牛乳、さけ、木綿豆腐、みそ、油揚げ	バナナ、もやし、こまつな、にんじん、しめじ、さやえんどう、ひじき	煮干だし汁、しょうゆ、食塩、みりん	牛乳 スナックスティックパン
11火 5歳児 リクエスト	オムライス フライドポテト ゆでブロッコリー 野菜スープ ヨーグルト	米、フライドポテト、油、砂糖	○牛乳、卵、鶏肉、○ホイップクリーム、牛乳、脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、ほうれんそう、○みかん缶、にんじん、えのきたけ、○いちご	ケチャップ、コンソメ、食塩、○プリン粉、○チョコスプレー	牛乳 プリンアラモード
12水	ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 きゅうりともやしの酢の物 ヨーグルト	米、○米、○もち米、○砂糖、砂糖、ごま	○牛乳、豚肉、ツナ、○きな粉、脱脂粉乳	かぼちゃ、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン、いんげん、わかめ	しょうゆ、酢、みりん、酒、しょうゆ (うすくち)、食塩、○食塩、かつおだし汁	牛乳 きな粉おはぎ
13木	おにぎり (のりたま) 豆乳うどん ちくわの磯辺揚げ ヨーグルト	ゆでうどん、米、てんぷら粉、すりごま、油、砂糖	豆乳、○牛乳、ちくわ、豚肉、脱脂粉乳	キャベツ、にんじん、ねぎ、しめじ、あおのり、○りんご	昆布だし汁、みりん、しょうゆ、のりたま	牛乳 フルーツ (りんご)
14金 誕生会	ご飯 ハンバーグ ポテトサラダ オニオンスープ ゼリー	米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、コーンフレーク、油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ハム	たまねぎ、きゅうり、にんじん、にんにく	ケチャップ、ソース、しょうゆ (うすくち)、食塩、コンソメ、こしょう、ゼリー	牛乳 市販菓子
15土	ホットサンド (ハム・チーズ)	サンドイッチパン	○牛乳、チーズ、ハム			牛乳 市販菓子
17月	ご飯 さばのみそ煮 なばなと卵のおかか和え ふと玉ねぎのすまし汁 バナナ	○さつまいも、米、ふと、砂糖	○牛乳、さば、卵、みそ、かつお節	なばな、バナナ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうが、わかめ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 焼きいも
18火	カレーライス 蒸し野菜のサラダ ヨーグルト	米、じゃがいも、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、牛肉、○ゼラチン、脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、○にんじん、○オレンジ濃縮果汁、福神漬、○レモン果汁、レモン果汁	カレールウ、食塩	牛乳 にんじんゼリー
19水	愛情弁当	○小麦粉、○砂糖	○牛乳、○バター、○卵(黄)			牛乳 クッキー
21金	親子丼 きゅうりのごま和え 豆腐と油揚げのみそ汁 バナナ	米、砂糖、すりごま	○牛乳、鶏肉、卵、木綿豆腐、みそ、油揚げ	バナナ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、みつば、ねぎ、わかめ	煮干だし汁、しょうゆ (うすくち)、みりん、しょうゆ、酒、食塩、かつお・昆布だし汁	牛乳 市販菓子
22土	ホットドック	ロールパン	○牛乳、ウインナー	キャベツ	ケチャップ	牛乳 市販菓子
24月	ミートスパゲティ 野菜スープ バナナ	スパゲティ、○米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、○ごま、○油	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉	トマト缶詰、たまねぎ、バナナ、キャベツ、○こまつな、にんじん、しめじ	ケチャップ、ソース、コンソメ、○酒、しょうゆ、食塩、○食塩	牛乳 おにぎり (菜飯)
25火	ご飯 肉じゃが 野菜の磯香和え ヨーグルト	じゃがいも、米、○米粉、しらたき、○砂糖、砂糖、○油、油	○牛乳、○絹ごし豆腐、豚肉、ツナ、脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、こまつな、○かぼちゃ、もやし、キャベツ、グリーンピース、刻みのり	しょうゆ、しょうゆ (うすくち)、酒、みりん、酢、○ベーキングパウダー	牛乳 かぼちゃの豆腐パン
26水	中華おこわ ブロッコリーの玉ねぎドレッシング かぼちゃとチンゲンサイのみそ汁 ヨーグルト	○さつまいも、米、もち米、○砂糖、○油、油、砂糖	○牛乳、焼き豚、みそ、ちくわ、油揚げ、○きな粉、脱脂粉乳	かぼちゃ、ブロッコリー、きゅうり、チンゲンサイ、たけのこ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、コーン、干しいたけ、わかめ	煮干だし汁、酢、中華味、食塩、○食塩	牛乳 さつまいもきな粉
27木	ご飯 いわしのアングレース キャベツのゆかり和え 豆腐と切干大根のみそ汁 ヨーグルト	米、片栗粉、砂糖、油、パン粉	○牛乳、いわし、木綿豆腐、みそ、油揚げ、脱脂粉乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、○オレンジ	煮干だし汁、ソース、しそふりかけ	牛乳 フルーツ (オレンジ)
28金	ご飯 筑前煮 ひじきの卵焼き ヨーグルト	米、さといも、こんにゃく、砂糖、油	○牛乳、卵、鶏肉、脱脂粉乳	だいこん、にんじん、れんこん、たけのこ、ごぼう、いんげん、ひじき、しょうが	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ (うすくち)、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 市販菓子
29土	サンドイッチ (卵)	サンドイッチパン、マヨネーズ	○牛乳、卵			牛乳 市販菓子
31月	ご飯 マーボー豆腐 さつまいものレモン煮 バナナ	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、油、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、たけのこ、しいたけ、レモン果汁、にんにく、しょうが	しょうゆ、中華味、しょうゆ (うすくち)	牛乳 市販菓子



スプーンを持たせてください

