

2024 年度 3 月 献立表

すずらん 祝 福 式 5 日 (水)
 幼児クラス お弁当日 12 日 (水)
 カリック希望の家こども園

日	10.24 (月)	11.25 (火)	12.26 (水)	13.27 (木)	14.28 (金)	1.15 (土)
昼食	じゃこごはん ♡ 肉じゃが 七千大根のすまし汁	発芽玄米ごはん 高野豆腐のオランダ煮 ★ 人参のナムル 麦太のすまし汁	ごはん 魚生のゆであん焼き ひじき煮 南瓜のみそ汁	★ キーマカレー ♡ カブのピクルス さつま芋のみそ汁	★ ピビンパ ♡ けんちん汁	かやくうどん バナナ
材料	米・ちりめんじゃこ 牛肉・新玉ねぎ 人参・糸こんにゃく じゃが芋・菜の花 しょうゆ・こしょう みりん・酒・三温糖 だし(削り節)	米・発芽玄米 高野豆腐・鶏肉 南瓜・玉ねぎ 小松菜 しょうゆ・三温糖・みりん 片り粉・なたね油 だし(削り節)	米 魚生・ゆず しょうゆ・酒・みりん ひじき・人参 しんじょう・いんげん 厚あげ・大豆水煮 しょうゆ・みりん だし(削り節)	米 豚ミンチ・高野豆腐 玉ねぎ・人参・ピーマン スキムミルク カレールウ・ケチャップ ソース・なたね油 カブ・きゅうり 米酢・三温糖 さつま芋・わかめ みそ・みりん だし(昆布・煮干し)	米 合挽きミンチ ほうれん草・豆もやし 人参・焼きのり 米酢・三温糖 しょうゆ・ごま油 木綿豆腐 大根・里芋 しいたけ・ごぼう しょうゆ・塩・みりん だし(昆布・削り節)	うどん 油あげ 鶏肉 しいたけ 小松菜 わかめ ちりめんじゃこ しょうゆ みりん だし(昆布・削り節)
	七千大根 油あげ・しいたけ しょうゆ・塩・みりん だし(昆布・削り節)	人参・太もも ごま油・塩・しょうゆ	南瓜・玉ねぎ みそ・みりん だし(昆布・煮干し)			バナナ
		麦太・水菜 しょうゆ・塩・みりん だし(昆布・削り節)				
おやつ	かむ昆布 菓子(10月防災あやっ) スキムミルク ココア 三温糖	豆乳クリームパン 牛乳 食パン 豆乳・三温糖 米粉	うどんぎょうざ 牛乳 うどん・豚ミンチ きゃべつ・ニラ 塩こしょう・片り粉 なたね油	いよかん 菓子 牛乳	マカロニナポリタン 牛乳 マカロニ 玉ねぎ・ウインナー ケチャップ・塩こしょう なたね油	菓子
	3 (月)	4.18 (火)	5.19 (水)	6 (木)	7.21 (金)	8.29 (土)
昼食	♡ ちらし寿司 豚汁	発芽玄米ごはん ★ チュアチエ 豆腐のみそ汁	スタミナ糸内豆ごはん きんぴら ゆばのすまし汁	乳貝・食パン 玄米・バケツ 豚肉の甘辛炒め チーズ 豆乳・コンスープ	じゃこごはん しょうゆ・こしょう・唐揚げ ♡ 春きゃべつの塩こしょう 油あげのみそ汁	鶏塩ラーメン バナナ
	米・サワラ・高野豆腐 菜の花・人参・焼きのり すし酢・塩・しょうゆ みりん・三温糖					
材料	豚肉・大根・油あげ こんにゃく・さつま芋 みそ・みりん だし(昆布・削り節)	米・発芽玄米 韓国春雨 豚肉 ほうれん草・人参 玉ねぎ・しいたけ しょうゆ・三温糖 ごま油	米 ひきわり糸内豆 鶏ミンチ・にんにく 三温糖・しょうゆ・こしょう 酒・みそ・なたね油	食パン・まいたけ・バケツ 豚肉・玉ねぎ きゃべつ・ピーマン しめじ・三温糖 しょうゆ・みりん・なたね油 スライスチーズ	米・ちりめんじゃこ 鶏肉・しょうゆ・こしょう 酒・片り粉 なたね油 春きゃべつ・ツツ ほうれん草・人参 塩こしょう・しょうゆ	中華めん 鶏肉 きゃべつ 人参 玉ねぎ ちくわ ちりめんじゃこ 鶏がらスープの素 しょうゆ 塩
	17 (月)		ごぼう・じゃが芋 人参・小松菜 平天 しょうゆ・みりん・三温糖 なたね油	ウインナー・南瓜 白菜・ブロッコリー 鶏がら・ローリエ 豆乳・クリームコーン スキムミルク 塩	厚あげ 大根 豆苗 みそ・みりん だし(昆布・煮干し)	
	ごはん ★ マーボー豆腐 まいたけのスープ	豆腐 わかめ みそ・みりん だし(昆布・煮干し)	ゆば・菜の花 しょうゆ・塩・みりん だし(昆布・削り節)			バナナ
	米					
	豚ミンチ・木綿豆腐 鶏レバー・ニラ・太もも 玉ねぎ・赤みそ・みそ しょうゆ・こしょう・三温糖 土生香・片り粉・なたね油					
	まいたけ・大根・白ねぎ 鶏がら・土生香・しょうゆ・塩					
おやつ	3日 三色ゼリー・牛乳 抹茶・いちじく・豆乳 粉寒天・三温糖 17日 バブドゥゼリー・牛乳 バブドゥジュース 粉寒天・三温糖	煮干し 菓子 スキムミルク ココア 三温糖	5日 デュボン 菓子 牛乳 19日 焼き芋・牛乳 さつま芋	わかめごはん 牛乳 米 わかめふりかけ	ココナッツパンケーキ 牛乳 ココナッツミルク 小麦粉・米粉 ベーキングパウダー 三温糖	菓子

☆：多文化メニュー ♡：旬の食材 仕入の都合により献立が変更になる場合があります。 ご了承ください