



3月の予定献立表

楚辺すみれ保育園

令和5年3月

管理栄養士 石垣美和子

日	曜日	献立名	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)	その他	
1	水	鶏ごぼう飯 ポイルウインナー 切り干しサラダ 南瓜のみそ汁 フルーツ	ジャムサンド 保育乳	煮干し 鶏肉 ウインナー 保育乳	精白米 油 いりごま 三温糖 食パン	ごぼう ひじき 人参 しいたけ 切干しだいこん きゅうり かぼちゃ ねぎ ブルーチーズ いちごジャム		
2	木	あわご飯 すきやき風 魚天がら ソーメン汁 フルーツ	ちんぴん 保育乳	沖縄豆腐 豚肉 白身魚 鶏卵 保育乳	クラッカー 精白米 あわ しらたき 三温糖 小麦粉 油 そうめん 粉黒糖	はくさい 長ねぎ ほうれんそう 乾しいたけ しゅんぎく フルーツ		
3	金	ちらし寿司 肉巻き ごぼうサラダ アザリ汁 フルーツ	ひなあられ 保育乳	鶏卵 豚肉 ツナ缶 ムキアサリ 保育乳	精白米 三温糖 油 いりごま	人参 れんこん しいたけ きゅうり 焼きのり いんげん ごぼう みつば フルーツ	ひまわり	
4	土	野菜そば マカロニサラダ チーズ フルーツ	カステラ 保育乳	豚肉 かまぼこ 鶏卵 チーズ 保育乳	沖縄そば マカロニ	キャベツ 人参 きくらげ きゅうり ホールコーン缶 フルーツ		
6	月	妻ご飯 鶏のケチャップ揚げ タマナー炒め 大根豆腐のみそ汁 フルーツ	南瓜だんご 保育乳	煮干し さば 沖縄豆腐 保育乳	精白米 押麦 片栗粉 油 いりごま	キャベツ 人参 なら 大根 ねぎ フルーツ かぼちゃ		
7	火	きのこカレー 大根サラダ わかめスープ ヨーグルト	あんパン 保育乳	鶏肉 絹ごし豆腐 ヨーグルト 保育乳	精白米 じゃがいも 油 三温糖	人参 玉ねぎ しめじ えのき マッシュ ルーム缶 大根 きゅうり 赤ビー マン 煮ピーマン わかめ ねぎ		
8	水	肉うどん 天がら フルーツ	じゃごおにぎり	煮干し 豚肉 白身魚 鶏卵 しらす干し 保育乳	うどん ゆで 油 小麦粉 精白米 いりごま	玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ 青のり粉 かぼちゃ フルーツ 焼きのり		
9	木	お弁当の日	お誕生ケーキ	お誕生会！！			楽しみたわ！	
10	金	雑穀ご飯 チンジャオロース 白菜りんごのサラダ 小松菜のみそ汁 フルーツ	くずもち 保育乳	豚肉 油揚げ きな粉 保育乳	精白米 油 三温糖 片栗粉 ごま いもくず 粉黒糖	ピーマン 赤ピーマン たけのこ 人参 はくさい きゅうり りんご 小松菜 フルーツ しょうが		
11	土	沖縄そば もずくのかき揚げ フルーツ	黒糖棒 保育乳	豚肉 かまぼこ 鶏卵 保育乳	沖縄そば 三温糖 油 小麦粉 黒糖菓子	ねぎ もずく 玉ねぎ 人参 塩昆布 フルーツ		
13	月	妻ご飯 キャベツのメンチカツ 青菜豆腐炒め 白菜のみそ汁 フルーツ	まんじゅう 保育乳	豚ひき肉 脱脂粉乳 鶏卵 ツナ缶 沖縄豆腐 保育乳	クラッカー 精白米 押麦 パン粉 小麦粉 油	キャベツ 人参 小松菜 はくさい しめじ ねぎ フルーツ		
14	火	ロールパン クリームシチュー トマトサラダ フルーツ	青菜おにぎり	鶏肉 牛乳 生クリーム しらす干し 保育乳	ロールパン じゃがいも 三温糖 精白米 いりごま	玉ねぎ 人参 はくさい ビーマン トマト きゅうり わかめ ホールコーン缶 フルーツ からしな		
15	水	あわご飯 鮭の塩焼き 大根のみそ煮 ソーメン汁 フルーツ	人参ホットケーキ 保育乳	鮭 豚肉 牛乳 鶏卵 保育乳	精白米 あわ 油 そうめん ホットケーキミックス	大根 人参 なら しいたけ ねぎ フルーツ		
16	木	親子かばやき丼 三色ナムル 豆腐とわかめのみそ汁 フルーツ	もちふわドーナッツ 保育乳	鶏肉 鶏卵 沖縄豆腐 絹ごし豆腐 保育乳	精白米 油 三温糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれんそう もやし わかめ みず菜 フルーツ		
17	金	妻ご飯 南瓜コロッケ ひじきの炒め煮 ほうれん草のみそ汁 フルーツ	ふかし芋 保育乳	煮干し 豚ひき肉 牛乳 鶏卵 だいず (ゆで) ツナ缶 油揚げ 保育乳	精白米 押麦 油 小麦粉 パン粉 こんにゃく 三温糖 さつまいも	かぼちゃ 玉ねぎ ビーマン ひじき 人参 キャベツ ほうれんそう えのき フルーツ		
18	土	野菜そば ポテトサラダ 茹で卵 フルーツ	かりんとう 保育乳	豚肉 蒸しかまぼこ ハム 鶏卵 保育乳	クラッカー 沖縄そば じゃがいも	キャベツ にんじん きくらげ きゅうり ホールコーン缶 フルーツ		
20	月	スパゲッティナポリタン チーズ じゃごサラダ アーサ汁 フルーツ	ひじきおにぎり	ウインナー チーズ しらす干し かに風味かまぼこ 絹ごし豆腐 油揚げ 保育乳	スパゲッティ 油 精白米	玉ねぎ 人参 マッシュルーム缶 ピーマン キャベツ きゅうり アーサ フルーツ ひじき ねぎ		
21	火	春分の日						
22	水	ドライカレー コールスローサラダ 春雨スープ フルーツヨーグルト	芋天がら 保育乳	豚ひき肉 ハム フレーンヨーグルト 鶏卵 保育乳	クラッカー 精白米 油 三温糖 はるさめ さつまいも 小麦粉	人参 玉ねぎ トマト缶 キャベツ きゅうり 小松菜 バナナ りんご みかん缶		
23	木	玄米ご飯 揚げ出し豆腐 人参シリシリ イナムドゥチ フルーツ	フレンチトースト 保育乳	煮干し 沖縄豆腐 鶏卵 豚肉 かまぼこ 牛乳 保育乳	精白米 玄米 片栗粉 油 こんにゃく 食パン 三温糖	大根 玉ねぎ なら しいたけ ねぎ フルーツ		
24	金	三色丼 かりかひ瓜 じゃが芋のみそ汁 ヨーグルト	フルーツシリアル	チーズ 鶏ひき肉 鶏卵 油揚げ 削り節 ヨーグルト 牛乳	精白米 三温糖 油 じゃがいも コーンフレーク	玉ねぎ 人参 小松菜 きゅうり わかめ ねぎ バナナ りんご もも缶		
25	土	沖縄そば 納豆かき揚げ フルーツ	玄米棒 保育乳	豚肉 かまぼこ 鶏卵 納豆 保育乳	沖縄そば 三温糖 油 小麦粉 玄米菓子	ねぎ 玉ねぎ 人参 小松菜 フルーツ		
27	月	雑穀ご飯 鶏肉のから揚げ チンゲン菜炒め 大根のみそ汁 フルーツ	タンナーファックル 保育乳	鶏肉 ツナ缶 生揚げ 油揚げ 保育乳	精白米 片栗粉 油 黒糖菓子	しょうが チンゲンサイ 人参 大根 ねぎ フルーツ		
28	火	妻ご飯 魚のオーロラソース焼き カラフルきんぴら キャベツのみそ汁 フルーツ	南瓜ホットケーキ 保育乳	白身魚 牛乳 ベーコン 鶏卵 保育乳	鉄ウエハース 精白米 押麦 しらたき 三温糖 ホットケーキミックス 油	ごぼう 人参 ビーマン キャベツ しめじ みず菜 フルーツ かぼちゃ		
29	水	焼きうどん ブロッコリーサラダ ゆし豆腐 フルーツ	みそおにぎり	チーズ 鶏肉 ツナ缶 ゆし豆腐 イナムドゥチみそみそ 保育乳	うどん ゆで 油 三温糖 精白米	キャベツ 人参 玉ねぎ ほうれんそう ブロッコリー きゅうり トマト ねぎ フルーツ 焼きのり		
30	木	あわご飯 酢豚 春雨サラダ かき玉汁 フルーツ	野菜蒸しパン 保育乳	豚肉 鶏肉 ハム 鶏卵 保育乳	精白米 あわ 三温糖 油 片栗粉 はるさめ ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ たけのこ しいたけ ピーマン パイン缶 きゅうり きくらげ もやし ほうれんそう フルーツ 野菜ジュース レーズン		
31	金	そばろ五目丼 おかか和え もずくのみそ汁 フルーツ	プチマドレーヌ 保育乳	煮干し 豚ひき肉 削り節 保育乳	精白米 油 三温糖	ごぼう 玉ねぎ 人参 ビーマン しょうが ほうれんそう もやし もずく 大根 ねぎ フルーツ		

☆ 材料などの都合により、献立を変更する場合があります。

☆ 赤 黄 緑の色分けは厚生労働省の6つの基礎食品と 文部科学省の食べ物の3つの働きに基づいています。

