

# 令和5年 3月予定献立表

竜王西保育園

【♪は手作りおやつです】

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	せんべい 麦茶				せんべい		
1	水	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	ごぼう 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	トマカロニごまきな粉 牛乳		きな粉		マカロニ 砂糖 ごま		
AM	おやつ	ポーロ 麦茶				ポーロ		
2	木	ラザニア	ごはん	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	トマカシパン 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	でんぶ	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 カルピス				ひなあられ ゼリー カルピス		
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット		
4	土	餃子フライ 厚焼き玉子	ごはん	玉子焼き		餃子フライ 油		
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし			
		果物(バナナ)			バナナ			
		プリン				プリン		
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。	
		苺わかめのきんぴら		苺わかめ 豚肉	ごぼう 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	せんべい 麦茶				せんべい		
7	火	焼き餃子	ごはん	ひじき 大豆	れんこん ごぼう 人参 いんげん	餃子	ひじきは、昔から「食べると長生きをする」と言われているほど、栄養満点な食材です。	
		大豆と根菜の磯煮		味噌 煮干し	なめこ ねぎ えのき	ごま油 砂糖		
		なめこえのきの味噌汁			バナナ			
		果物(バナナ)						
PM	おやつ	ビスケット 牛乳		飲:牛乳		ビスケット		
AM	おやつ	クラッカー 麦茶				ビスケット		
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	スナックパン 牛乳		飲:牛乳		スナックパン		
AM	おやつ	クッキー 牛乳		飲:牛乳		クッキー		
9	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	世界の料理「スペイン」	
		にんじんサラダ			人参 にんにく	オリーブ油 砂糖		
		ウイナーとフロコリーのスープ		ウイナー	玉ねぎ コーン フロコリー			
		果物(バナナ)			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	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	お誕生日会	
10	金	甲州ワインビーフビーンズバーグ	赤飯	甲州ワインビーフ 豆乳 ひよこ豆	玉葱 人参 りんご	ノンエッグマヨネーズ ハン粉 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	野菜ジュース みかん パイン 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		
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			
		プリン				プリン		
AM	おやつ	ポーロ 麦茶				ポーロ		
13	月	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	SDGsメニュー	
		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			
		果物(りんご)			りんご			
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	クラッカー 麦茶				クラッカー		
14	火	白身魚のごまだれ焼き	ごはん	カレー		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す。	
		白菜サラダ			白菜 人参 フロコリー 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(バナナ)			バナナ			
PM	おやつ	ビスケット 牛乳		飲:牛乳		ビスケット		

☺ フレンズメニュー（昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。）

☆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 麦茶				クッキー	
15 水	鶏の唐揚げ	赤飯	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	ひまわり組 希望献立
	パリパリサラダ		キャベツ 人参 ブロッコリー 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	お米でいちご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	
16 木	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		ジャーマンボテ には子どもたち に人気のメ ニューです。
	ジャーマンボテ		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	ごぼう 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	
AMおやつ	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
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	Book de Lunch
	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	
	果物(りんご)			りんご		
	お祝いゼリー				ゼリー	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
18 土	コロッケ チキンナゲット	ごはん	チキンナゲット		コロッケ 油	
	茹でブロッコリー			ブロッコリー	ノンエッグマヨネーズ	
	果物(バナナ)			バナナ		
	せんべい 麦茶				せんべい	
PMおやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
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	郷土料理 「佐賀県」
	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	
	果物(オレンジ)			オレンジ		
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	
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	18日~24日は お彼岸です。
	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	
	あっさりもずくスープ		もずく 糸かまぼこ	人参 小松菜		
	果物(りんご)			りんご		
PMおやつ	トおはぎ 麦茶		小豆		米 もち米	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
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	回鍋肉は、お祭 りの貢ぎ物とし て擀げた茹で豚 の塊を祭りの豚 美味しく食べら れるようにと考 えられた料理で す。
	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	
	果物(オレンジ)			オレンジ		
PMおやつ	トふんわりパン 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	
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	鱈は春に多く収 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。
	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	
	三種芋の味噌汁		味噌 煮干し	しめじ ねぎ	さつまい 里芋 じゃが芋	
	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	
25 土	春巻き しゅうまい	ごはん			春巻き しゅうまい 油	
	野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
	果物(バナナ)			バナナ		
	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			
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。
	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		
	果物(りんご)			りんご		
PMおやつ	ト小松菜とごまのケーキ 牛乳		卵 牛乳		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	
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	韓国語で「ピビ ンバ」のピビン は「混ぜ」、バ は「ご飯」を意 味します。
	しゅうまい		ベーコン 卵	玉葱 人参 きくらげ 青梗菜 コーン パセリ	しゅうまい	
	中華風コーンスープ			オレンジ	片栗粉	
	果物(オレンジ)			バナナ		
PMおやつ	トバナナの牛乳かんてん		牛乳 寒天		砂糖	
AMおやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
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 は、食物繊維、 カリウム、カル シウム、ヒタミ ンB群が豊富に 含まれていま す。
	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 鰹節	しめじ 人参 ねぎ		
	果物(りんご)			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	
30 木	アジの竜田揚げ	ごはん	アジ	生姜	片栗粉 油	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。
	スパゲティサラダ		ハム	胡瓜 人参	スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	
	貝沢山汁		味噌 煮干し	ごぼう 大根 人参 南瓜 ねぎ	じゃが芋	
	果物(バナナ)			バナナ		
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	
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	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。
	コーンスローサラダ		キャベツ 人参 胡瓜 コーン	オリーブ油 砂糖 片栗粉		
	フルーツヨーグルト		豆乳ヨーグルト	みかん バイリン 黄桃 レーズン フラベコ りんご パナ	砂糖	
	プリン				プリン	