



3月食事献立予定表

松寺こども園

日	曜	3才未満児		献立名	主要材料	午後おやつ	
		午前おやつ	主食				
1	土	ウエハース 番茶	ごはん	カレー肉じゃが メンチカツ 果物	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ グリンピース カレー粉 メンチカツ オレンジ	お菓子 番茶	
3	月	チーズ 番茶	ごはん	和風ミートローフ 菜の花サラダ すまし汁 果物	鶏挽肉 木綿豆腐 玉ねぎ 生姜 豆乳 菜の花 キャベツ 人参 まぐろ油漬 コーン マヨドレ えのき わかめ 麩 いちご	ひなあられ カステラ カルピス	
4	火	クッキー 番茶	ごはん	焼きギョーザ ナムル 豆腐と卵のスープ	焼きギョーザ 胡瓜 もやし 人参 ハム ごま油 玉ねぎ 絹豆腐 卵	★マーブルケーキ 牛乳	
5	水	バナナ 番茶	ゆかりごはん	洋風卵焼き キャベツのソテー さつまいもの味噌汁	卵 チーズ スキムミルク 生クリーム キャベツ 人参 ウインナー 玉ねぎ さつまいも 薄揚げ ねぎ	あんパン 牛乳	
6	木	おかき 番茶	ごはん	魚のコーンクリーム焼き お浸し じゃが芋の味噌汁 手作りふりかけ	鮭 マヨネーズ コーンクリーム 粉チーズ パセリ粉 小松菜 もやし 人参 ハム ひじき 胡麻 ゆかり粉 玉ねぎ じゃが芋 しめじ	プリン クッキー 牛乳	
7	金	ビスケット 番茶	カレーライス	カレーシチュー ブロッコリーサラダ ヨーグルト	豚肉 にんにく 人参 玉ねぎ じゃが芋 カレールウ スキムミルク ブロッコリー コーン まぐろ油漬 マヨドレ ヨーグルト	きらず揚げ ウエハース 牛乳	
8	土	せんべい 番茶	ごはん	焼きそば シュウマイ ゼリー	豚肉 キャベツ もやし 人参 蒸し中華麺 シュウマイ ゼリー	お菓子 番茶	
10	月	あられ 番茶	ごはん	キャベツの入り平 切干大根の煮物 南瓜の味噌汁	キャベツの入り平 切干大根 人参 薄揚げ いんげん 南瓜 玉ねぎ さつまいも	りんごタルト 牛乳	
11	火	チーズ 番茶	ごはん	セレクトメニュー⇒スパゲティイタリアン ミートスパゲティ 鶏肉の照り焼き 麩とわかめの味噌汁	鶏肉 スパゲティ 玉ねぎ 牛挽肉 豚挽肉 ハム ピーマン 人参 麩 わかめ	バームクーヘン せんべい 牛乳	
12	水	バナナ 番茶	ごはん	オムレツ 蓮根の胡麻和え 味噌ラーメン	卵 木綿豆腐 万能ねぎ 豆乳 蓮根 人参 ブロッコリー ウインナー 胡麻 中華干麺 豚肉 もやし 白菜 ねぎ ごま油	★レモンラスク 牛乳	
13	木	クッキー 番茶	とろろ昆布 ごはん	ミートローフ ひじきの炒め煮 コンスープ	牛挽肉 豚挽肉 木綿豆腐 玉ねぎ 豆乳 ひじき 人参 薄揚げ いんげん ごま油 胡麻 コーンクリーム コーン マッシュルーム ベーコン 豆乳 牛乳	ミニワッフル おかき 牛乳	
14	金	ビスケット 番茶	五色ごはん	【お別れ会】魚のオープン焼き 和え物 すまし汁 果物 (五色御飯の具)⇒鶏そぼろ 人参 胡瓜 錦糸卵 桜でんぶ	鶏挽肉 生姜 胡瓜 錦糸卵 桜でんぶ 鮭 パセリ粉 キャベツ 水菜 コーン ウインナー 玉ねぎ 花麩 わかめ 人参 メロン	カットケーキ 牛乳	
15	土	あられ 番茶	ごはん	キャベツの味噌炒め ミートボール煮 果物	豚肉 キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ 鯉節 ミートボール バナナ	お菓子 番茶	
17	月	せんべい 番茶	ゆかりごはん	焼きギョーザ ナムル 豆腐と卵のスープ	焼きギョーザ 胡瓜 もやし 人参 ハム ごま油 玉ねぎ 絹豆腐 卵	クッキー あられ 牛乳	
18	火	バナナ 番茶	ごはん	洋風卵焼き キャベツのソテー さつまいもの味噌汁	卵 チーズ スキムミルク 生クリーム キャベツ 人参 ウインナー 玉ねぎ さつまいも 薄揚げ ねぎ	★きな粉蒸しパン 牛乳	
19	水	チーズ 番茶	ごはん	鶏の唐揚げ ポテトサラダ 大根の味噌汁	鶏肉 生姜 にんにく じゃが芋 人参 胡瓜 ハム マヨネーズ 玉ねぎ なめこ 大根	セレクトメニュー⇒ぶどうゼリー/みかんゼリー ラスク 牛乳	
21	金	クッキー 番茶	カレーライス	カレーシチュー チキンナゲット ゆでブロッコリー ヨーグルト	豚肉 にんにく 人参 玉ねぎ じゃが芋 カレールウ スキムミルク ブロッコリー ヨーグルト チキンナゲット	きらず揚げ ウエハース 牛乳	
22	土	ウエハース 番茶	卒園式 【お弁当の日】				お菓子 番茶
24	月	せんべい 番茶	ごはん	キャベツの入り平 切干大根の煮物 南瓜の味噌汁	キャベツの入り平 切干大根 人参 薄揚げ いんげん 南瓜 玉ねぎ さつまいも	スイートポテト 牛乳	
25	火	チーズ 番茶	ごはん	鶏肉の照り焼き 和風スパゲティ 麩とわかめの味噌汁	鶏肉 スパゲティ 玉ねぎ キャベツ しめじ 人参 麩 わかめ まぐろ油漬	★ザクザククッキー 牛乳	
26	水	ビスケット 番茶	ごはん	魚の醤油麩焼き マカロニサラダ なめこの味噌汁	カラスカレイ 醤油麩 マカロニ 人参 ウインナー 胡瓜 コーン マヨネーズ 玉ねぎ なめこ 白菜	ミニ鯛焼き せんべい 牛乳	
27	木	バナナ 番茶	とろろ昆布 ごはん	オムレツ 蓮根の胡麻和え 味噌ラーメン	卵 木綿豆腐 万能ねぎ 豆乳 蓮根 人参 ブロッコリー ウインナー 胡麻 中華干麺 豚肉 もやし 白菜 ねぎ ごま油	かりんとう チーズ 牛乳	
28	金	ウエハース 番茶	ごはん	ミートローフ ひじきの炒め煮 コンスープ	牛挽肉 豚挽肉 木綿豆腐 玉ねぎ 豆乳 ひじき 人参 薄揚げ いんげん ごま油 胡麻 コーンクリーム コーン マッシュルーム ベーコン 豆乳 牛乳	バームクーヘン せんべい 牛乳	
29	土	クッキー 番茶	ごはん	ハヤシシチュー レモンバジルナゲット 果物	豚中肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ ハヤシルウ レモンバジルナゲット バナナ	お菓子 番茶	
31	月	あられ 番茶	ごはん	魚のコーンクリーム焼き お浸し じゃが芋の味噌汁 手作りふりかけ	鮭 マヨネーズ コーンクリーム 粉チーズ パセリ粉 小松菜 もやし 人参 ハム ひじき 胡麻 ゆかり粉 玉ねぎ じゃが芋 しめじ	ミニワッフル おかき 牛乳	

『春の料理には苦味を盛り』

寒かった冬が終わりに近づき、春の訪れの気配と共に芽吹く野草には、豊富なビタミン類などが含まれています。しかし、そのような野草には苦味のあるものも多く、このことわざは、そんな苦味を料理のアクセントにして春の野菜を勧めたものです。

3月の献立について

今月は、年長児ばら組のリクエストメニューを取り入れてありますので、楽しみにしてくださいね！

※14日はお別れ会献立になります。3歳以上児は、持参する主食に具をのせて、ちらし風五色ごはんを作る予定です。白御飯の準備をお願いします。

6日、31日は手作りふりかけがありますので、3、4、5歳児は白御飯をお願いします。
★印は手作りおやつです。材料の都合により献立内容を変更することがあります。

