



3月献立予定表



みそらこども園

日/曜	昼食	未満児おやつ 3時おやつ(☆は手作り)	主な材料名(昼食・3時おやつ)			
			熱とカになるもの	ぬや内や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1 (月)	ごはん 豚肉とかぶの塩炒め ★コロコロチーズサラダ さつまいものみそ汁	リンゴジュース 牛乳 ☆ごまだれ団子	米、さつまいも、じゃがいも、たんご粉、砂糖、マヨネーズ、もち米、白玉粉、押し麦、片栗粉、マーガリン、油	牛乳、豚肉、豆腐、味噌、グレープフルーツ、いりこ、チーズ、煮干し、脱脂粉乳、すりごま	たまねぎ、かぶ、きゅうり、にんじん、こまつな、コーン、小ねぎ、アガー、わかめ	しょうゆ、塩、おろしにんにく、カレー粉、こしょう
2 (火)	もち麦ごはん 鶏肉と大根のうま煮 甘酢れんこん かきたま汁	牛乳 ヤクルト ★カトルカール	米、小麦粉、グラニュー糖、さといも、押し麦、砂糖	鶏肉、卵、バター、ハム、煮干し、花かつお、脱脂粉乳	いちご、だいこん、れんこん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、しいたけ、ねぎ、小ねぎ、レモン、バナナ	酢、しょうゆ、みりん、塩
3 (水)	ごはん 魚のてりやき フレンチサラダ ピーフストロガノフ	ぶどうジュース 牛乳 ◆★さくさくクッキー	米、小麦粉、グラニュー糖、油、砂糖	牛乳、魚、牛肉、バター、卵、脱脂粉乳	バナナ、トマト、レタス、きゅうり、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、コーン、にんじん、しいたけ	ケチャップ、酢、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、おろしにんにく、塩、コンソメ、こしょう、ソース
4 (木)	ごはん ◆★シーフードグラタン ◆★ひじき納豆 白菜スープ	野菜ジュース 牛乳 ☆カルピス蒸しパン	米、押し麦、小麦粉、砂糖、マカロニ、油、パン粉	牛乳、納豆、シーフードミックス、チーズ、カルピス、卵、脱脂粉乳、バター、ごま	オレンジジュース、たまねぎ、はくさい、にんじん、ブロッコリー、しめじ、アガー、ひじき	しょうゆ、コンソメ、パセリ粉
5 (金)	お弁当の日		お別れ遠足			
6 (土)	ごはん 春雨のチャプチェ いりおから あおさのみそ汁	牛乳 N1ヨーグルト	米、押し麦、グラニュー糖、はるさめ、砂糖、ごま油、油	牛肉、豚肉、味噌、ちくわ、おから、煮干し、いりこ	たまねぎ、パイナップル、しめじ、えのきたけ、にんじん、しいたけ、にら、アガー、のり	しょうゆ、酒、酢、トウモロコシ、おろしにんにく、おろししょうが
8 (月)	ごはん 手羽元のオレンジ煮 切干大根の梅和え 沢煮椀	スポロン 牛乳 ☆おこし	米、水あめ、押し麦、はちみつ、グラニュー糖、砂糖	牛乳、鶏肉、豚肉、ツナ缶、煮干し、花かつお、バター	りんご、オレンジジュース、きゅうり、たまねぎ、たけのこ、切りごぼう、にんじん、しいたけ、切干大根、小ねぎ、梅肉	しょうゆ、塩、ほんだし
9 (火)	チャンポン ★れんこんとハムのマヨサラダ レバーの味噌煮 いりこ	牛乳 ヤクルト ★アメリカンドッグ	中華めん、ホットケーキミックス、マヨネーズ、砂糖、油	鶏レバー、魚肉ソーセージ、豚肉、牛乳、えび、さつま揚げ、かまぼこ、卵、ハム、脱脂粉乳、味噌、いりこ	アセロラジュース、れんこん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、もやし、いんげん、にんじん、アガー、中ねぎ	ケチャップ、酒、みりん、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが
10 (水)	雑穀ごはん ひじき入りふわふわがんもどき ブロッコリーサラダ コンソメスープ	オレンジジュース 牛乳 ☆茶巾しぼり	米、さつまいも、油、ごっこ、やまといも、三温糖、砂糖、片栗粉	牛乳、絞豆腐、鶏ひき肉、卵	マンゴージュース、たまねぎ、キャベツ、りんご、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、コーン、アガー、ひじき、しいたけ	酢、コンソメ、しょうゆ、パセリ粉、塩、こしょう
11 (木)	ごはん ◆★さばの塩焼き 高野豆腐の卵とじ 呉汁	ぶどうジュース 牛乳 ◆★チョコパン	米、小麦粉、こんにゃく、砂糖、油	さば、牛乳、卵、味噌、鶏肉、だいず、脱脂粉乳、煮干し、高野豆腐、バター	キウイフルーツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、小ねぎ、バナナ	塩、しょうゆ、ドライイースト、ほんだし
12 (金)	ごはん 和風ポークソテー ◆★きゅうりの酢の物 かぶのスープ	リンゴジュース 牛乳 ☆アーモンドタルト	米、小麦粉、グラニュー糖、押し麦、砂糖	牛乳、豚肉、バター、卵、アーモンド、ハム、ごま、かつおパック	オレンジ、かぶ、だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、わかめ	酢、みりん、しょうゆ、パセリ粉、塩、こしょう
13 (土)	パンと牛乳の日					
15 (月)	ごはん ◆★大豆ハンバーグ トマトソース ピーマンのきんぴら ◆★コーンスープ	紫の野菜ジュース 牛乳 ☆いちごの絹衣	米、こんにゃく、白玉粉、砂糖、押し麦、小麦粉、生パン粉、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、こしあん、脱脂粉乳、卵、だいず、ごま	メロンジュース、たまねぎ、クリームコーン、コーン、トマト缶、ごぼう、ピーマン、いちご、にんじん、アガー	コンソメ、ケチャップ、しょうゆ、塩、みりん、こしょう、パセリ粉、ナツメグ
16 (火)	ごはん 鶏肉のホイレ焼き 白菜のごま酢和え けんちん汁	オレンジジュース 牛乳 ☆黒糖丸ぼうろ	米、小麦粉、サトモ、こんにゃく、砂糖、黒砂糖、押し麦、はちみつ、油	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、バター、油揚げ、いりこ、煮干し、アーモンドライス、ごま	野菜ジュース、はくさい、にんじん、たまねぎ、ごぼう、もやし、しめじ、小ねぎ、アガー	酢、しょうゆ、みりん、塩、こしょう
17 (水)	昆布ごはん 魚のみぞれ煮 ★春雨マヨサラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳 ☆パンナコッタ	米、グラニュー糖、マヨネーズ、はるさめ、砂糖	魚、牛乳、生クリーム、味噌、ツナ缶、油揚げ、ハム、煮干し、脱脂粉乳	バナナ、かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、きゅうり、いちごジャム、にんじん、こまつな、塩こんぶ、のり、しょうが、アガー	しょうゆ、本みりん、酒

★はスキムミルクを使用しています。

■は新メニューです。

・ご飯に押し麦を使用しています。

園で使用しているお米は「大分県産米」です。

日/曜	昼食	未満児おやつ 3時おやつ(☆は手作り)	主な材料名(昼食・3時おやつ)			
			熱とカになるもの	ぬや内や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
18 (木)	かに玉うどん キャベツとコーンのサラダ ★ちくわのいそべ揚げ グレープゼリー	牛乳 ジョア ◆☆おふラスク	うどん、マーガリン、小麦粉、油、グラニュー糖、麩、砂糖	ジョア、卵、ちくわ、かにかま、煮干し、花かつお、脱脂粉乳	ぶどうジュース、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、コーン、にんじん、アガー、ねぎ、あおのり	しょうゆ、酢、みりん、塩、こしょう
19 (金)	ハッピーランチデー					
22 (月)	ごはん ★れんこんつくね 千切大根の酢の物 コロコロスープ	しらすふりかけ アップルゼリー	米、やせうま、じゃがいも、砂糖、パン粉、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、きな粉、ベーコン、ハム、しらす干し、脱脂粉乳、ごま	りんごジュース、たまねぎ、きゅうり、れんこん、にんじん、千切りだいこん、アガー、のり、あおのり	しょうゆ、みりん、酢、コンソメ、酒、塩、パセリ粉、こしょう
23 (火)	雑穀ごはん ◆★きのこのカレー ★ひじきサラダ ◆★たこやき	チーズ モモゼリー	米、たこやき、ごっこ、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、メープルシロップ、油	牛乳、牛肉、脱脂粉乳、卵、ごま	たまねぎ、きゅうり、桃缶、コーン、にんじん、しめじ、エリンギ、えのきたけ、ひじき、アガー、あおのり	ケチャップ、ソース、しょうゆ、たこやき
24 (水)	ごはん 鶏肉の唐揚げの甘酢あん じゃがいもサラダ 豆腐のすまし汁	牛乳 野菜ジュース ◆★カカリピザ	米、じゃがいも、ぎょうざの皮、片栗粉、油、押し麦、砂糖	鶏肉、豆腐、チーズ、ベーコン、かまぼこ、ハム、煮干し、花かつお、チーズ	オレンジ、きゅうり、コーン、にんじん、長ねぎ、ねぎ、わかめ	酢、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、おろしにんにく、塩、パセリ粉、こしょう
25 (木)	◆★みそラーメン 青梗菜といかのナムル ★桜エビ入り卵焼き いりこ	リンゴジュース 牛乳 ★桜あんパン	中華めん、小麦粉、砂糖、ごま油	卵、粒あん、焼き豚、牛乳、八丁味噌、なるど、いか、脱脂粉乳、干しえび、バター、ごま、いりこ	いちご、もやし、チンゲンサイ、コーン、こまつな、にんじん、小ねぎ、バナナ	ラーメンスープ、しょうゆ、みりん、ドライイースト、塩
26 (金)	ごはん 鮭のハニーマヨネーズ 厚揚げとこんにゃく炒り煮 ★キャベツのポタージュ	オレンジジュース 牛乳 ☆黒ゴマトルテ	米、じゃがいも、グラニュー糖、こんにゃく、マヨネーズ、押し麦、小麦粉、はちみつ、砂糖、油	牛乳、鮭、生クリーム、卵、厚あげ、バター、ごま、脱脂粉乳、さつま揚げ、生クリーム	キャベツ、りんごジュース、たまねぎ、マンゴージュース、いんげん、にんじん、アガー、レモン	しょうゆ、コンソメ、みりん、塩、こしょう、酒
27 (土)	卒園式					
29 (月)	コーンごはん ホイコーロー ジャーマンポテト ワカメスープ	野菜ジュース 牛乳 ★豆腐のおやき	米、じゃがいも、ごっこ、パン粉、グラニュー糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、卵、ベーコン、ツナ缶、脱脂粉乳、いりこ	たまねぎ、みかん、コーン、キャベツ、にんじん、わかめ、ピーマン、パプリカ、小ねぎ、アガー、あおのり	しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、おろしにんにく、チンメンジャン、トウモロコシ、塩、こしょう
30 (火)	★ミートスパゲティ ★かぼちゃとさつまいものサラダ もやしスープ レバーの香味煮	スポロン 牛乳 ☆春色おにぎり	米、スパゲティ、さつまいも、マヨネーズ、砂糖、オリーブ油、ごま油、油	牛乳、鶏レバー、牛ひき肉、豚ひき肉、卵、鮭フレーク、脱脂粉乳、チーズ	りんご、たまねぎ、かぼちゃ、もやし、にんじん、きゅうり、コーン、こまつな、ピーマン、ねぎ	ケチャップ、酒、ソース、おろしにんにく、おろししょうが、コンソメ、しょうゆ、塩、みりん、パセリ粉、こしょう
31 (水)	ごはん 魚のゴマ焼き 切り昆布の煮付け ◆★納豆汁	牛乳 ヤクルト ★パセリクラッカー	米、小麦粉、押し麦、砂糖、ごま油、油	魚、納豆、味噌、牛乳、さつま揚げ、バター、脱脂粉乳、油揚げ、煮干し、ごま、チーズ	野菜ジュース、こんにゃく、たまねぎ、わかめ、にんじん、いんげん、えのきたけ、アガー	みりん、しょうゆ、酒、塩、パセリ粉、ほんだし、おろししょうが

まんまる一おより

5日(金)はお別れ遠足の為、お弁当の日です。準備をお願いします。

13日(土)は職員で環境整備をするので、パンと牛乳の日です。

3月はつき組さんに好きなメニューを聞いて作成したリクエスト献立となっています。
◆印がリクエストメニューです。

ナノハナを食べて春を感じよう

ナノハナは春に出回る食材のひとつで、園でも春に登場します。ナノハナはビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちには苦みが嫌で食べにくいようなので、マヨネーズで和えたり、肉といっしょに炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛らしいナノハナ、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましょう。