



3月献立予定表



みそらこども園

★はスキムミルクを使用しています。

■は新メニューです。■はつき組さんのリクエストメニューです。

・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 (水)	昼食	未満児おやつ	主な材料名(昼食・3時おやつ)			
		3時おやつ(☆は手作り)	熱とカになるもの	肉や卵は加熱する	体の油を落とすもの	調味料
01 (水)	お別れ遠足 (お弁当の日)	リンゴジュース 牛乳 お菓子				
02 (木)	麦ごはん ポークチャップ ★卵サラダ ★グリーンスープ	ぶどうジュース 牛乳 ☆ココアシフォン	米、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、油、マカロニ	牛乳、豚肉、卵、脱脂粉乳	オレジン濃縮果汁、たまねぎ、ほうれん草、グリーンピース、きゅうり、にんじん、アガー	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、おろしにんにく、食塩、こしょう
03 (金)	もち麦ごはん ★ひき肉とかぼちゃのグラタン 白菜のおひたし 厚揚げのみそ汁	紫の野菜ジュース 牛乳 ★あんまん	米、小麦粉、強力粉、押麦、砂糖、油	牛乳、豚肉、厚揚げ、牛ひき肉、味噌、豚ひき肉、チーズ、バター、脱脂粉乳、油揚げ、煮干し	野菜ジュース、たまねぎ、かぼちゃ、ほうれん草、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、アガー、カットわかめ	しょうゆ、コンソメ、ドライソース
04 (土)	★スープバゲティ えのきの酢の物 おかかいりこ レバーの香味煮	牛乳 N1ヨーグルト	スパゲティ、砂糖、オリーブ油、ごま油	牛乳、鶏レバー、コーン、脱脂粉乳、生クリーム、バター、すりごま、かつおパック	りんご、クリームコーン缶、たまねぎ、えのき、きゅうり、キャベツ、にんじん、しめじ、ピーマン、にんにく、しょうが、カットわかめ	かつおだし、しょうゆ、コンソメ、酢、みりん
06 (月)	雑穀ごはん 牛肉のごまごま炒め 高野豆腐のそぼろ煮 中華スープ	牛乳 ★フルーツ杏仁豆腐	米、砂糖、雑穀、グラニュー糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、低脂肪牛乳、鶏ひき肉、かにまぼろし、高野豆腐、ごま、脱脂粉乳、花かつお	野菜ジュース、たまねぎ、みかん缶、にんじん、エリンギ、白味噌、黄桃缶、パイナップル、アガー、しいたけ	しょうゆ、酒、みりん、酒、中華だし、の素、おろしにんにく
07 (火)	ごはん ★タンダーチキン ★ひじきサラダ オニオンスープ	オレンジジュース 牛乳 ☆コロコロドーナツ	米、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油、粉糖	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、牛乳、卵、脱脂粉乳、すりごま、いりこ	りんご、クリームコーン缶、たまねぎ、えのき、きゅうり、にんじん、コーン缶、芽ひじき、バナナ	しょうゆ、カレー粉、おろしにんにく、パセリ粉
08 (水)	麦ごはん エビフライ コロコロマリネ かぶのみそ汁	野菜ジュース 牛乳 ☆春色おにぎり	米、パン粉、油、押麦、小麦粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、えび、卵、味噌、鶏レバー、ハマチ、煮干し、白身魚	りんご濃縮果汁、たまねぎ、かぶ、えのき、きゅうり、にんじん、ごま、アガー、小ねぎ	酢、薄口しょうゆ、食塩、みりん、こしょう
09 (木)	ラーメン わかめの酢の物 ★おからの卵焼き チーズ	紫の野菜ジュース 牛乳 ★さつま芋スコーン	生中華めん、さつま芋、強力粉、砂糖、油	牛乳、卵、焼き豚、おから、なるも、脱脂粉乳、黒ごま、すりごま、バター	オレンジ、もやし、りんご濃縮果汁、たまねぎ、かぶ、えのき、きゅうり、にんじん、ごま、アガー、小ねぎ	ラーメンスープ、酢、しょうゆ、酒、みりん
10 (金)	もち麦ごはん ソーセージと大豆のトマト煮 人参じゃこ炒め カニシュウマイ	スポロン 牛乳 ☆いちごねじりパイ	米、じゃがいも、系ごんにやく、押麦、砂糖、ごま油	牛乳、ウインナー、トマト缶、しらす干し、ごま	バナナ、たまねぎ、トマト缶、にんじん、いちごジャム、しめじ、イチゴパウダー	コンソメ、みりん、しょうゆ、酢
11 (土)	ごはん ★豚肉の梅焼き マンゴーゼリー キャベツのおかか和え えのきスープ	牛乳 プリン	米、砂糖	豚肉、かにまぼろし、アーモンドペースト、かつおパック、脱脂粉乳、白みそ	マンゴージュース、りんご、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、きゅうり、にんじん、梅肉、アガー、小ねぎ、大葉	酒、みりん、コンソメ、しょうゆ
13 (月)	夕焼けごはん 鶏肉と根菜の甘酢炒め ★かぼちゃサラダ 揚げと玉ねぎのみそ汁	紫の野菜ジュース 牛乳 ☆やせうま	米、やせうま、砂糖、さつまいも、マヨネーズ、サラダ用スパゲティ、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、味噌、きな粉、油揚げ、ごま、煮干し、脱脂粉乳	アセロラジュース、にんじん、たまねぎ、きゅうり、りんご、コンソメ、アガー、小ねぎ	しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩、こしょう
14 (火)	雑穀ごはん 牛肉のしぐれ煮 果物 豆苗のシャキシャキサラダ ★ピシソワーズ	オレンジジュース 牛乳 ★UFOパン	米、じゃがいも、強力粉、油、雑穀、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、牛肉、脱脂粉乳、牛乳、バター、生クリーム、卵、いりこ、ツナ缶	りんご、たまねぎ、たいこん、きゅうり、にんじん、トウモロコシ、ごぼう、しょうが、あおのり	酒、しょうゆ、コンソメ、ドライソース、食塩、パセリ粉、こしょう
15 (水)	麦ごはん ★魚の洋風焼き 切干のカレー炒め 春雨スープ	ぶどうジュース 牛乳 ☆マシュマロロック	米、押麦、はるさめ、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、魚、白身魚、ミックスナッツ、だし、バター、ベーコン、脱脂粉乳、粉チーズ	メロンジュース、たまねぎ、にんじん、グリーンコーン缶、切り干したいこん、ピーマン、アガー、カットわかめ	オイスターソース、ケチャップ、酒、カレー粉、こしょう
16 (木)	チャンポン 青菜の磯和え いりこ ぎょうざ	牛乳 ヤグルト ★オレンジ風味マドレーヌ	ゆで中華めん、小麦粉、ライ麦、砂糖、油	豚肉、卵、バター、えび、さつま揚げ、かまぼこ、脱脂粉乳、いりこ	バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、ごま、ほうれん草、にんじん、コーンマドレーヌ、中ねぎ、割みのり	ちゃんぽんスープ、しょうゆ、酢

日/曜 (金)	昼食	未満児おやつ	主な材料名(昼食・3時おやつ)			
		3時おやつ(☆は手作り)	熱とカになるもの	肉や卵は加熱する	体の油を落とすもの	調味料
17 (金)	★ハッピー★ ランチデー	スポロン ぶどうジュース お菓子				
18 (土)	ごはん 豆腐の肉野菜あんかけ 果物 パンシース コンソメ中華スープ	牛乳 N1ヨーグルト	米、小麦粉、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、豚肉、かにまぼろし、卵、ハム	ちくわ、木綿豆腐、オレジン、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、しいたけ、ごま、いんげん	酢、酒、中華だし、しょうゆ
20 (月)	もち麦ごはん ★チーズハンバーグ 炒り煮こんにやく かぼちゃのみそ汁	リンゴジュース 牛乳 ☆ほたもち	米、もち麦、系ごんにやく、押麦、パン粉、砂糖、油	牛乳、つぶあん、豚ひき肉、牛ひき肉、味噌、卵、チーズ、きな粉、油揚げ、脱脂粉乳、さつま揚げ、煮干し、いりこ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ごま、もも、みかん缶、パイナップル、いんげん、アガー	ケチャップ、しょうゆ、みりん
22 (水)	肉うどん ブロッコリーサラダ レバーの甘辛煮 果物	牛乳 牛乳 ☆おこし	ゆでうどん、水、お湯、砂糖、ごま油	牛乳、鶏レバー、牛乳、なるも、煮干し、花かつお、バター	キウイフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン缶、小ねぎ、しょうが、カットわかめ、バナナ	酒、しょうゆ、酢、みりん、食塩、こしょう
23 (木)	麦ごはん 魚のみぞれ煮 れんこんとハムのマヨサラダ ワカメスープ	紫の野菜ジュース 牛乳 ★チョコバナナケーキ	米、小麦粉、マヨネーズ、押麦、砂糖	牛乳、魚、白身魚、はんぺん、バター、卵、ハム、煮干し、花かつお、脱脂粉乳	りんご、たいこん、たまねぎ、れんこん、バナナ、きゅうり、いんげん、にんじん、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、みりん
24 (金)	ごはん ポークジンジャー キャベツの昆布あえ ★キャロットスープ	オレンジジュース 牛乳 ★オートミールクッキー	米、じゃがいも、小麦粉、オートミール、砂糖	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、卵、バター、かにまぼろし、煮干し、ごま	にんじん、野菜ジュース、たまねぎ、キャベツ、りんご、アガー、塩こんぶ	酒、コンソメ、しょうゆ、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、こしょう、食塩
25 (土)	★卒園式					
27 (月)	ツナの炊き込みご飯 ★松風焼き マロニエの酢の物 はんぺんのすまし汁	牛乳 牛乳 ☆ウービーパイ	米、グラニュー糖、パルメーザン、ツナ缶、パン粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、絞豆腐、コーン缶、ツナ缶、脱脂粉乳、白みそ、ごま	たまねぎ、パイナップル、コーン缶、生わかめ、きゅうり、にんじん、小ねぎ、アガー	酢、しょうゆ
28 (火)	ごはん ★きのこのカレー 小松菜とかいかのナムル 甘辛れんこん	スポロン 牛乳 ★ホットク	米、小麦粉、だんご粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、牛肉、粒あん、脱脂粉乳、いりこ	オレンジ、れんこん、たまねぎ、ごま、エリンギ、しめじ、えのき、にんじん、もやし	みりん、酒、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、ドライソース、食塩、ほんだし
29 (水)	ごはん 鶏肉のレモンバター焼き ごまドレッシング 卵のスープ	野菜ジュース 牛乳 ★もちもち桜おやき	米、白玉粉、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、生クリーム、バター、干しえび、ごま、いりこ	ぶどうジュース、たまねぎ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、レモン果汁、ねぎ、アガー	しょうゆ、酢、みりん、しょうゆ、おろしにんにく、食塩、パセリ粉、こしょう
30 (木)	雑穀ごはん 魚の生姜煮 春雨のソテー ★大豆のポタージュ	牛乳 ヤグルト ★メロンパン	米、強力粉、じゃがいも、小麦粉、雑穀、砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、魚、だし、脱脂粉乳、バター、卵	マスカットジュース、たまねぎ、コーン缶、もやし、にんじん、しょうが、アガー	しょうゆ、みりん、コンソメ、酒、ドライソース、食塩、トウバンジャン、パセリ粉
31 (金)	坦々麺 ★スパゲティサラダ レバーのオイスター煮 果物	ぶどうジュース 牛乳 ★米粉マフィン	生中華めん、上新粉、砂糖、油、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、ねりごま、ごま油	牛乳、鶏レバー、牛ひき肉、豚ひき肉、卵、脱脂粉乳	いちご、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、小ねぎ、コーン缶、にんにく、しょうが、バナナ	酒、ラーメンスープ、しょうゆ、オイスターソース、みりん、ドライソース、食塩、トウバンジャン、パセリ粉

まんまる一おより

1日(水)はお別れ遠足の為、お弁当の日です。

準備をお願いします。

旬のものを食べよう!

旬とはそれぞれが一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。