



# 3月 献立表～3つの食品群～



認定こども園 石岡幼稚園

日	曜日	献立名	ざいりょう		
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類
1	水	牛乳 ご飯 麻婆豆腐 もやしナムル パイン	普通牛乳 木綿豆腐 ひき肉(生)みそ	にんにく(生)しょうが(生)白ねぎ にら(生) ブラックマッペ(生)ほうれん草人参 バナナプル(缶詰)	精白米 サラダ油水砂糖片栗粉ごま油 ごま油砂糖
2	木	ぶどうジュース コッペパン チーズハンバーグ ポテトサラダ プリン	合挽ミンチ 普通牛乳鶏卵(全卵生) ピザ用チーズ ロースハム	玉葱 スイートコーン 缶きゅうり人参	コッペパン(個) パン粉砂糖水 じゃがいも プリン(メグミルク)70g
3	金	リンゴジュース まぜご飯ちらし風 カレー風味唐揚げ 白菜の塩昆布和え 三色花ゼリー	むきえび 若鶏肉 もも(皮付生) しらす	りんご(ストレートジュース) ほうれん草スイートコーン(生) 白菜きゅうり塩昆布	精白米 サラダ油小麦粉(1等)片栗粉 ごま油ごま(すり) 三色花ゼリー
6	月	小鱼			私は小鱼で～す
7	火	牛乳 ご飯 かじきの甘酢あんかけ 鶏肉と大根の炒め煮 りんご	普通牛乳 めかき 若鶏肉 もも(皮付生)	さやえんどう(生)人参玉葱 大根(根皮つき生)人参さやいんげん(生) りんご(生)	精白米 片栗粉サラダ油水砂糖 サラダ油メークイン(生)砂糖水
8	水	チーズ ちゃんぽん麺 しゅうまい風 バナナ	プロセスチーズ 豚ばら(こま)むきえびロールイカ 蒸しかまぼこ 普通牛乳 豚 ひと肉(生)	白菜ブラックマッペ(生)人参白ねぎ スイートコーン 缶きくらげ(乾) 玉葱しょうが(生) バナナ(生)	中華めん(生)水ごま油 片栗粉ごま油砂糖しゅうまいの皮
9	木	牛乳 ご飯 豆腐がんものあんかけ 春雨の炒め物 オレンジ	普通牛乳 若鶏肉 ひと肉(生)鶏卵(全卵生) 木綿豆腐 豚ばら(こま)	人参白ねぎれんこん(生)えだまめ(冷凍) ほしじき ｽﾌﾟﾙｽﾞ(乾) 人参ピーマン 黄ピーマン(生) たけのこ(ゆで)生しいたけ 菌床栽培(生) パレンシアオレンジ(生)	精白米 片栗粉水 はるさめごま油
10	金	牛乳 パイン 鶏肉のポテト焼き ブロッコリースープ	普通牛乳 豚脂乳 若鶏肉 もも(皮付生) 若鶏肉 ひと肉(生)	パインスライス(缶) ブロッコリー(生)人参キャベツ ぶなしめじ(生)スイートコーン 缶 いちご(生)	小麦粉(1等)砂糖マーガリン 乾燥マッシュポテト 水
13	月	いちご チーズ	プロセスチーズ		
14	火	牛乳 ご飯 鶏そぼろあんかけ ほうれん草とのりのナムル グレープフルーツ	普通牛乳 若鶏肉 ひと肉(生)	さやいんげん(生)人参 ほうれん草白ねぎ人参ブラックマッペ(生) もみのり グレープフルーツ(生)紅肉種	精白米 砂糖水片栗粉 ごま油ごま(いり) 砂糖
15	水	牛乳 ご飯 回鍋肉 切干大根の和え物 バナナ	普通牛乳 豚 大型 ロース(脂身付生) テンメンジャン 赤みそ ロースハム	キャベツ人参ピーマン 切干しいたけきゅうりブラックマッペ(生) 人参 バナナ(生)	精白米 サラダ油砂糖 砂糖ごま油
16	木	牛乳 ご飯 鮭のマヨネーズ焼き ポークビーンズ りんご	普通牛乳 しろさけ(生) 豚 大型 もも(脂身付生) だいず(水煮缶詰)	ぶなしめじ(生)スイートコーン 缶玉葱人参 人参玉葱 りんご(生)	精白米 小麦粉(1等)サラダ油 メークイン(生)水砂糖
17	金	牛乳 ご飯 あんかけ焼きそば 中華スープ ヨーグルト	普通牛乳 豚ばら(こま)蒸しかまぼこ 若鶏肉 もも(皮無生)	白菜人参チンゲンサイ(生) 生しいたけ 菌床栽培(生)ブラックマッペ(生) チンゲンサイ(生)えのきたけ(生) 生しいたけ 菌床栽培(生)人参玉葱	中華めん(生)サラダ油水砂糖 片栗粉 水
20	月	小鱼			無添加ごさかな
22	水	牛乳 ご飯 豚肉の梅蒸し 刻み昆布の煮物 いちご	普通牛乳 豚 中型 ロース(脂身付生) 焼き竹輪だいず(国産ゆで)	梅干し(塩漬)小松菜(生) 切り昆布人参れんこん(生) いちご(生)	精白米 ごま油ごま(いり) 水
23	木	牛乳 ご飯 さばのゴマ焼き きのこと野菜のお浸し キウイ	普通牛乳 まさば(生)	ぶなしめじ(生)まいたけ(生)ほうれん草 ブラックマッペ(生)人参 キウイフルーツ(生)	精白米 小麦粉(1等)水サラダ油 黒ごま(いり) 水砂糖
24	金	牛乳 カレーライス 鶏肉の塩麹焼き バナナ	普通牛乳 豚ばら(こま) 若鶏肉 もも(皮付生)	しょうが(生)にんにく(生)人参玉葱 りんご(生)スイートコーン(生) バナナ(生)	精白米サラダ油メークイン(生)水 米こうじ
27	月	チーズ	プロセスチーズ		
28	火	牛乳 ご飯 豚肉の甘口生薬煮 レタスのおかきツラダ グレープフルーツ	普通牛乳 豚 中型 ロース(脂身付生) かつお(加工品削り節)	しょうが(生)りんご(生)玉葱こねぎ(生) レタスキゅうりブラックマッペ(生) グレープフルーツ(生)紅肉種	精白米 小麦粉(1等)水はちみつ
29	水	牛乳 ご飯 鶏肉のケチャップあんかけ 肉じゃが	普通牛乳 若鶏肉 もも(皮付生) 豚ばら(こま)	玉葱人参黄ピーマン(生) 人参玉葱さやえんどう(生)	精白米 砂糖小麦粉(1等)片栗粉サラダ油 サラダ油メークイン(生)しらたき 砂糖水 水
30	木	青りんごゼリー 牛乳 ご飯 アクアパッツァ 厚揚げのそぼろあんかけ オレンジ	普通牛乳 赤魚(生)むきえびロールイカ 厚揚げ若鶏肉 ひと肉(生)	青りんごゼリーの素温州みかん(缶詰果肉) トマト(生)ブロッコリー(生)玉葱 ぶなしめじ(生)にんにく(生) パレンシアオレンジ(生)	精白米 オリーブ油 砂糖水片栗粉
31	金	牛乳 ご飯 タンドリーチキン 白菜のスープ りんご	普通牛乳 若鶏肉 もも(皮付生) プレーンヨーグルト 若鶏肉 ひと肉(生)	白菜人参白ねぎえのきたけ(生) スイートコーン(生) りんご(生)	精白米 水