



# 令和3年度3月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ
1 (火)	麦飯(*) 豚肉の生姜焼き すまし汁	オレンジ 米、押麦 小麦粉、砂糖 油	豚肉、脱脂粉乳 豆腐、牛乳、煮干し	たまねぎ、オレンジ、にんじん キャベツ、干しぶどう、ピーマン ねぎ、しょうが、こんぶ	しょうゆ、みりん 酒、塩	アップル果汁 ぶどう蒸しパン ミルク
2 (水)	白飯(*) ハヤシ風 五色和え	バナナ 米、小麦粉 マーガリン 砂糖、菓子	牛乳、豚肉、ハム 脱脂粉乳、ごま	バナナ、たまねぎ、キャベツ トマト缶、にんじん、きゅうり 赤ピーマン、トマトピューレ グリーンピース、レモン、にんにく	しょうゆ、酢、塩	お茶 がんばれ野菜家族 マリー 牛乳
3 (木)	白飯(*) さわらのマヨネーズ焼き キャベツのゆかり和え 菜の花のかき玉汁	オレンジ 米、油 てまり麩 マヨネーズ 菓子	さわら、卵、豆腐 煮干し、粉チーズ	オレンジ、キャベツ なばな、にんじん、こんぶ	しょうゆ、酒、塩 ウスターソース	アップル果汁 ひなあられ お茶
★ (金)	コーンご飯 ハンバーグ キャベツとコーンのサラダ オニオンスープ	ぶどうゼリー 米、小麦粉 じゃがいも、砂糖 油、パン粉 マーガリン	牛乳、豚肉、卵 脱脂粉乳、バター ゆで大豆	たまねぎ、にんじん、キャベツ コーン、きゅうり	ケチャップ、酢 ウスターソース しょうゆ、酒 塩、パセリ粉	お茶 マンナ 人参クッキー 牛乳
★ (土)	味噌煮込みうどん 茹で卵 牛乳	オレンジ うどん 菓子	牛乳、卵、豚肉 みそ、煮干し、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、にんじん だいこん、ねぎ、こんぶ	しょうゆ	アップル果汁 おにぎりせんべい お茶
7 (月)	白飯(*) チキンカレー コーンサラダ	バナナ 米、小麦粉 じゃがいも 油、マヨネーズ マーガリン、砂糖	牛乳、鶏肉、卵 シュレッドチーズ 脱脂粉乳 粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、バナナ コーン、きゅうり、グリーンピース トマトピューレ、にんにく、しょうが	ケチャップ、酢 ウスターソース 塩、パセリ粉 カレー粉	お茶 ハイハイ 洋風お好み焼き 牛乳
8 (火)	麦飯(*) ひじきと厚揚げの炒め煮 じゃが芋のみそ汁	オレンジ 米、押麦、油 じゃがいも、小麦粉 糸こんにゃく、砂糖 マヨネーズ、マーガリン	脱脂粉乳、生揚げ 魚肉ソーセージ、豚肉 牛乳、さつま揚 みそ、煮干し	オレンジ、たまねぎ、にんじん わかめ、こんぶ グリーンピース、ひじき	しょうゆ、酒	アップル果汁 ソーセージブレット ミルク
★ (水)	わかめごはん 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ 中華コーンスープ	バナナ 米、油 マカロニ、片栗粉 マヨネーズ ごま油、菓子	牛乳、鶏肉、生クリーム 卵、卵不使用プリン	バナナ、たまねぎ クリームコーン缶 にんじん、きゅうり、コーン しょうが、にんにく	しょうゆ、酒 塩、パセリ粉	お茶 がんばれ野菜家族 プリンアラモード 牛乳
10 (木)	白飯(*) 肉豆腐 南瓜のみそ汁	オレンジ 米 砂糖、油 糸こんにゃく 菓子	豆腐、脱脂粉乳、豚肉 卵、みそ、煮干し	たまねぎ、オレンジ、かぼちゃ にんじん、グリーンピース、ねぎ 干しいたけ、こんぶ	しょうゆ、酒	アップル果汁 雪の宿 ミルク
11 (金)	白飯(*) 焼きししゃも きんぴらごぼう たまねぎのみそ汁	バナナ 米、強力粉 小麦粉 マーガリン、砂糖 ごま油	牛乳、ししゃも、豆腐 卵、牛乳、さつま揚 みそ、ごま、煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん コーン、ごぼう、グリーンピース ねぎ、こんぶ	しょうゆ、酒、塩	お茶 マンナ とうもろこしのガレット 牛乳
★ (土)	焼きそば 茹で卵 牛乳	オレンジ 中華めん 油、菓子	牛乳、卵、豚肉 かつお節	オレンジ、たまねぎ、キャベツ もやし、にんじん、ねぎ あおのり	焼きそばソース お好みソース	アップル果汁 瀬戸の汐揚げ お茶
14 (月)	白飯(*) ポークビーンズ 小松菜の洋風白和え	バナナ 米、じゃがいも 小麦粉 マヨネーズ、油 砂糖	豆腐、ゆで大豆、豚肉 卵、ちくわ、脱脂粉乳 ごま、みそ	バナナ、トマト缶、たまねぎ こまつな、にんじん、キャベツ グリーンピース	ケチャップ ウスターソース しょうゆ、塩	お茶 ハイハイ 小魚入りおやき お茶
15 (火)	白飯(*) 鶏レバーのソース炒め キャベツスープ	オレンジ 米、小麦粉 砂糖 マーガリン、油	鶏レバー、卵、豆腐 脱脂粉乳、牛乳	オレンジ、キャベツ、バナナ たまねぎ、にんじん、にら しょうが、わかめ、レモン	ウスターソース しょうゆ、塩 ケチャップ	アップル果汁 バナナマフィン ミルク

**給食室のひとこと** 4月から新たなステップに進む子どもたち。この1年間で成長した姿をととも感じます。これまで園の年長児として立派に活躍してくれた年長組さんへ、ありがとうございます気持ちを込めて9日にお別れ会を開きます。給食は事前にひかり組さんにアンケートをとり、人気の高かったメニューを用意しています。この機会に家庭でも1年を振り返り、食育の成果を話し合えたらいいですね。三食の食事のバランスや食事マナーは守れていましたか?できなかったことは4月からの新たな課題に、できたことは喜び合えるようにしましょう。 管理栄養士 廣島花

(\*)の部分・10時のおやつは未満児さんのみの提供です。  
★マークは完全給食の日です。主食は必要ありません。



# 令和3年度3月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ
16 (水)	麦飯(*) わかさぎとさつまいもの天ぷら キャベツの和え物 赤だしみそ汁	バナナ 米、押麦 さつまいも、油 小麦粉 菓子	牛乳、木綿豆腐、卵 みそ、赤みそ、わかさぎ 煮干し	バナナ、キャベツ えのきたけ、わかめ こんぶ	酢、しょうゆ、塩	お茶 がんばれ野菜家族 きな粉餅せんべい 牛乳
17 (木)	白飯(*) 豆腐と卵のチーズ焼き 南瓜のミルクスープ	オレンジ 米 ホットケーキ粉 砂糖 油、小麦粉	卵、脱脂粉乳、豆腐 牛乳、鶏肉 シュレッドチーズ みそ	オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ にんじん、コーン、グリーンピース	しょうゆ、塩 パセリ粉	アップル果汁 サーターアンダギー ミルク
18 (金)	白飯(*) 魚の生姜照り煮 キャベツのごま和え 豆腐のみそ汁	バナナ 米 小麦粉、砂糖 マーガリン	牛乳、ホキ、豆腐 卵、牛乳、みそ ごま、煮干し	バナナ、たまねぎ、キャベツ にんじん、ねぎ、しょうが こんぶ	しょうゆ、酒 みりん	お茶 マンナ マドレーヌ 牛乳
★ 19 (土)	わかめうどん 茹で卵 牛乳	オレンジ うどん 菓子	牛乳、卵、鶏肉 さつまいも、煮干し	オレンジ、たまねぎ、にんじん わかめ、干しいたけ、こんぶ	しょうゆ、塩	アップル果汁 こつぶっこ お茶
22 (火)	麦飯(*) 炒り豆腐 白菜のみそ汁	オレンジ 米、押麦 砂糖、片栗粉 油	豆腐、脱脂粉乳、卵 鶏肉、ちくわ、みそ きな粉、煮干し、ごま 豆乳	オレンジ、たまねぎ、はくさい にんじん、えのきたけ、ねぎ こんぶ	しょうゆ、酒	アップル果汁 豆乳もち ミルク
23 (水)	白飯(*) ジャーマンポテト 卵と白菜のスープ	バナナ 米 じゃがいも、油 菓子	飲むヨーグルト 卵、ベーコン	たまねぎ、バナナ はくさい、にんじん	しょうゆ、塩 パセリ粉	お茶 がんばれ野菜家族 ハーベスト 飲むヨーグルト
24 (木)	白飯(*) 切り干し大根と豚肉の中華炒め そうめん汁	オレンジ 米、じゃがいも そうめん 油、砂糖、ごま油	脱脂粉乳、豚肉 さつまいも かまぼこ、煮干し	たまねぎ、かぼちゃ、オレンジ にんじん、にら 切り干しだいこん 干しいたけ、こんぶ	しょうゆ、酒 塩	アップル果汁 野菜チップ ミルク
25 (金)	白飯(*) 焼き魚 ひじきの煮物 大根のみそ汁	バナナ 米 ポップコーン 油 砂糖、マーガリン	牛乳、さば、豆腐 さつまいも、みそ、煮干し	バナナ、だいこん、はくさい にんじん、ひじき、こんぶ	しょうゆ、酒 塩	お茶 マンナ ポップコーン 牛乳
26 (土)	<h2>進級説明会</h2>					
28 (月)	麦飯(*) 卵焼き 人参のきんぴら はんぺんのみそ汁	バナナ 米、押麦 マカロニ、砂糖 油、ごま油	牛乳、卵、はんぺん みそ、きな粉、煮干し ごま	バナナ、たまねぎ、にんじん ねぎ、こんぶ	しょうゆ、塩	お茶 ハイハイ マカロニあべかわ 牛乳
29 (火)	白飯(*) 豚肉の香味炒め 白菜のスープ	オレンジ 米 小麦粉、砂糖 マーガリン、油	豆腐、豚肉、脱脂粉乳 ごま	たまねぎ、オレンジ、キャベツ はくさい、にんじん、もやし コーン、ねぎ、にんにく	しょうゆ、酒 塩	アップル果汁 野菜マフィン ミルク
30 (水)	白飯(*) カレーポテトサラダ 豆乳汁	バナナ 米 じゃがいも、マヨネーズ 砂糖	牛乳、豆乳、卵 ツナ油漬、みそ、煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん キャベツ、だいこん、コーン ごぼう、こんぶ	カレー粉、塩	お茶 がんばれ野菜家族 ミニサラダ 牛乳
31 (木)	白飯(*) じゃが芋と高野豆腐のそぼろあん 野菜みそ汁	オレンジ 米 じゃがいも、小麦粉 砂糖、片栗粉 油	脱脂粉乳、鶏肉、みそ 凍り豆腐、煮干し	たまねぎ、オレンジ、かぼちゃ にんじん、グリーンピース、ねぎ こんぶ	しょうゆ、酒 みりん、塩	アップル果汁 ココアちゃんすこう ミルク

以上児副食費  
引き落とし日

(\*)の部分・10時のおやつは未満児さんのみの提供です。  
★マークは完全給食の日です。主食は必要ありません。

今月の副食費の引き落とし日は  
**22日(火)**です