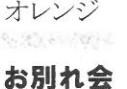



令和4年度 3月の献立表


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 3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		
1 ～ 水 ～	麦飯(*) 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、押麦 じゃがいも、油 片栗粉、砂糖 菓子	牛乳、鶏肉、みそ 凍り豆腐、煮干し グリンピース、ねぎ、こんぶ	たまねぎ、オレンジ かぼちゃ、にんじん みりん 麦茶	しょうゆ 酒 ビスコ 牛乳	お茶 がんばれ野菜家族
2 ～ 木 ～	白飯(*) ハヤシ風 五色和え	バナナ ひかり組さんはお弁当をお願いします	米、砂糖 小麦粉 マーガリン	脱脂粉乳、豚肉、卵 おから、ハム、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、グリンピース レモン、にんにく	デミグラスソース、しょうゆ 酢、ウスターソース がらスープの素、麦茶 ベーキングパウダー、塩	アップル果汁 おからスコーン ミルク
3 ～ 金 ～	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 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 麦茶	お茶 マンナ ひなあられ お茶
★ 4 ～ 土 ～	味噌煮込みうどん 茹で卵 牛乳	バナナ	うどん 菓子	牛乳、卵、鶏肉 みそ、煮干し 油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん だいこん、ねぎ、こんぶ	麦茶	アップル果汁 こつぶっこ お茶
5 ～ 月 ～	白飯(*) 肉じゃが風 南瓜のみそ汁	オレンジ	米、ココア、油 小麦粉、砂糖 糸こんにゃく じゃがいも	牛乳、鶏肉 みそ、煮干し	たまねぎ、オレンジ かぼちゃ、にんじん グリンピース、ねぎ 干しあじたけ、こんぶ	しょうゆ 酒 ベーキングパウダー 塩、麦茶	お茶 ハイハイ ココアちゃんすこう 牛乳
★ 7 ～ 火 ～	菜飯 ハンバーグ キャベツのおかか和え オニオンスープ	ぶどうゼリー 	米、食パン、油 じゃがいも パン粉、マーガリン グラニュー糖、砂糖	豚肉、脱脂粉乳、卵 かつお節	たまねぎ、にんじん キャベツ	ケチャップ、ウスターソース がらスープの素、酢 しょうゆ、塩 麦茶、菜飯	アップル果汁 ラスク ミルク
8 ～ 水 ～	麦飯(*) 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、押麦 砂糖、ごま油 菓子	牛乳、ししゃも、豆腐 さつま揚、みそ、ごま 煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん ごぼう、グリンピース、ねぎ こんぶ	しょうゆ 酒 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 源氏パイ 牛乳
9 ～ 木 ～	白飯(*) ひき肉カレー コーンサラダ	オレンジ	米 水あめ、砂糖 じゃがいも、油 菓子	鶏肉、脱脂粉乳	オレンジ、たまねぎ キャベツ、にんじん コーン、きゅうり グリンピース	カレールー (小麦粉、卵、乳不使用) 酢、しょうゆ 塩、麦茶	アップル果汁 米ポン ミルク
10 ～ 金 ～	食パン(*) ポークビーンズ 小松菜の洋風白和え	バナナ	食パン、油 じゃがいも 小麦粉、砂糖 マヨネーズ	牛乳、豆腐、大豆 豚肉、卵、ちくわ 脱脂粉乳、ごま みそ、魚粉	バナナ、トマト缶、たまねぎ こまつな、にんじん キャベツ、グリンピース	ケチャップ、しょうゆ ウスターソース 塩、ベーキングパウダー デミグラスソース、麦茶	お茶 マンナ 小魚入りおやき 牛乳
★ 11 ～ 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、ねぎ にんじん、あおのり	焼きそばソース お好みソース 麦茶	アップル果汁 ミニサラダ お茶
12 ～ 月 ～	食パン(*) 八宝菜風 わかめスープ	バナナ	米、食パン 砂糖、片栗粉 油、ごま油	豚肉、豆腐 かまぼこ、みそ、ごま	たまねぎ、バナナ、キャベツ にんじん、ピーマン、わかめ 干しあじたけ	しょうゆ みりん がらスープ素 塩、麦茶	お茶 ハイハイ おにぎり(みそ焼き) お茶
★ 14 ～ 火 ～	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	オレンジ お別れ会 	米、ごま油 油、マカロニ 片栗粉、菓子 マヨネーズ	鶏肉、脱脂粉乳 生クリーム 卵不使用プリン	オレンジ、もも缶 たまねぎ、にんじん きゅうり、クリームコーン缶 コーン、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒 がらスープ素 塩、パセリ粉 麦茶、炊き込みわかめ	アップル果汁 プリンアラモード ミルク
15 ～ 水 ～	白飯(*) 鶏レバーのソース炒め キャベツスープ	バナナ	米 油、砂糖 菓子	牛乳、鶏レバー 豆腐、卵	バナナ、キャベツ、たまねぎ にんじん、にら、しょうが わかめ	ウスターソース がらスープ素 しょうゆ、塩 ケチャップ、麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 きな粉餅せんべい 牛乳

【給食室のひとこと】 今年度も残すところわずかとなりました。1年を振り返ってみると、子どもたちは少しずついろいろなものを食べられるようになったり、嫌いなものを頑張って食べたりと成長を感じられます。ひかりぐみさんが岡垣ほしのほいくえんで食べる給食もあと1か月で終わりです。「園の給食おいしかったな」そんなふうに思ってもらえると嬉しいです。また、来年度も嬉しい言葉が聞けるように頑張りますので、よろしくお願ひいたします。 管理栄養士 中島花織

(*)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

20日(月)です


令和4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 3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	
16 木 ～ 木 ～	麦飯(*) 親子煮 豆腐のみそ汁 オレンジ	米、押麦 小麦粉 じやがいも 砂糖、油	卵、豆腐、脱脂粉乳 牛乳、鶏肉 さつま揚げ みそ、煮干し	わかめ、こんぶ、たまねぎ もやし、干しうどり グリンピース、オレンジ にんじん	しょうゆ、酒 ベーキングパウダー 麦茶	アップル果汁 ぶどう蒸しパン ミルク
17 金 ～ 金 ～	白飯(*) 魚の照り煮 キャベツのごま和え たまねぎのみそ汁 バナナ	米 マーガリン 砂糖	牛乳、ホキ、豆腐 みそ、ごま、煮干し	バナナ、たまねぎ、コーン 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 バセリ粉 麦茶	お茶 マンナ バターコーン 牛乳
★ 土 ～ 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 煮干し さつま揚げ	オレンジ、たまねぎ にんじん、こんぶ 干しうどり、わかめ	麦茶 しょうゆ 塩	お茶 がんばれ野菜家族 こつぶっこ 牛乳
20 月 ～ 月 ～	麦飯(*) 豚肉の生姜焼き すまし汁 オレンジ 以上児副食費 引き落とし日	米、押麦 砂糖、片栗粉 油	豆乳、豚肉 脱脂粉乳、豆腐 きな粉、煮干し	たまねぎ、オレンジ にんじん、キャベツ ピーマン、ねぎ しょうが、こんぶ	しょうゆ みりん 酒、塩 麦茶	お茶 ハイハイイン 豆乳もち ミルク
22 水 ～ 水 ～	白飯(*) 炒り豆腐 白菜のみそ汁 バナナ	米、片栗粉 油、砂糖 菓子	豆腐、卵、鶏肉 ちくわ、みそ 煮干し、ごま	バナナ、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 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 ぼたぼた焼き お茶
23 木 ～ 木 ～	白飯(*) 切り干し大根と豚肉の中華炒め わかめのみそ汁 オレンジ	米、ごま油 砂糖、油	脱脂粉乳、豆腐 豚肉、さつま揚 みそ、煮干し	たまねぎ、オレンジ、にら にんじん、わかめ、こんぶ 切り干しだいこん	しょうゆ、酒 塩、麦茶	アップル果汁 かむかむ小魚 ミルク
24 金 ～ 金 ～	食パン(*) じやが芋の重ね煮 卵と白菜のスープ バナナ	米、食パン じやがいも 油	卵、豚肉	たまねぎ、バナナ はくさい、にんじん	しょうゆ、塩 バセリ粉、麦茶 がらスープ素 炊き込みわかめ	お茶 マンナ わかめおにぎり お茶
25 土 ～ 土 ～	進級説明会					
27 月 ～ 月 ～	白飯(*) ひじきと厚揚げの炒め煮 じやが芋のみそ汁 バナナ	米、油、砂糖 じやがいも マカロニ 糸こんにゃく	牛乳、生揚げ、豚肉 さつま揚、みそ きな粉、煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん グリンピース、ひじき わかめ、こんぶ	しょうゆ、酒 塩、麦茶	お茶 ハイハイイン マカロニあべかわ 牛乳
28 火 ～ 火 ～	白飯(*) 豚肉の香味炒め 白菜のスープ オレンジ	米、油 小麦粉、砂糖 マーガリン	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 ねぎ、にんにく	しょうゆ、酒 がらスープ素 ベーキングパウダー 塩、麦茶	アップル果汁 野菜マフィン ミルク
29 水 ～ 水 ～	食パン(*) カレーポテトサラダ 豆乳汁 バナナ	食パン じやがいも マヨネーズ 砂糖、菓子	牛乳、豆乳、卵 ソナ油漬、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 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 おにぎりせんべい 牛乳
30 木 ～ 木 ～	白飯(*) 豆腐のチャンプルー 大豆のトマトスープ オレンジ	米 ポップコーン 油、マーガリン	豆腐、脱脂粉乳、卵 だいこん、鶏肉、ちくわ みそ、ごま	オレンジ、たまねぎ トマト缶、にんじん、もやし にら、グリンピース しょうが	酒、しょうゆ がらスープ素 塩、麦茶	アップル果汁 ポップコーン ミルク
31 金 ～ 金 ～	麦飯(*) 卵焼き 人参のきんぴら 豆腐のみそ汁 バナナ	米、押麦 砂糖、油 ごま油	牛乳、卵、豆腐 みそ、煮干し、ごま	りんご果汁、バナナ にんじん、もやし、わかめ こんぶ	しょうゆ、塩 粉ゼラチン 麦茶	お茶 マンナ アップルゼリー 牛乳

(*)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
20日(月)です

※3月20日は、2・3月の2ヶ月分の引き落としになります