

3月 献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			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	
1	金	ごはん えびマヨ きゅうりの華風サラダ わかめスープ	スキムミルク かりんとう	米、マヨネーズ、 しらたき、片栗粉、 押麦、油、砂糖、 ごま、ごま油	えび、スキムミルク、 ハム、牛乳	もやし、ブロッコリー、 きゅうり、トマト、 えのきたけ、ねぎ、 わかめ、レモン	お茶 クラッカー
2	土	ごはん 大根と牛バラ肉の炒り煮 小松菜の梅じゃこ和え	スキムミルク せんべい	米、板こんにゃく、 押麦、油、砂糖	牛肉、スキムミルク、 かにかまぼこ、 しらす干し	だいこん、ごまつな、 にんじん、しいたけ、 えのきたけ、グリーン ピース、うめ干し	牛乳 クッキー
3	日						
4	月	ちらし寿司 果物 せんざんき 菜の花の和えもの すまし汁	カルピス ひなあられ (手作り) 玄米フレークスナック	米、玄米フレーク、 油、片栗粉、砂糖、 手まりふ、ごま	鶏もも肉、さけ、 卵、無塩バター、 かつお節	ほうれんそう、いちご、 にんじん、なばな、 えのきたけ、スナッフえんどう、 糸みつば、しょうが、 こんぶ	牛乳 ウエハース
5	火	ごはん 魚のピザ風 コールスローサラダ みそ汁	スキムミルク クッキー	米、油、押麦、砂糖	白身魚、スキムミルク、 麦みそ、ハム、 ピザ用チーズ、 油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、 きゅうり、キャベツ、 りんご、コーン、 しめじ、ピーマン、 ねぎ	お茶 せんべい
6	水	ごはん 切干大根の炒め煮 じゃこ入りたまご焼き 果物	スキムミルク (手作り) サモサ	米、じゃがいも、 ぎょうざの皮、 油、押麦、砂糖、 ごま	卵、豚肉、スキム ミルク、豚ひき肉、 さつま揚げ、 油揚げ、だいず、 しらす干し	バナナ、にんじん、 切り干しだいこん、 たまねぎ、グリーン ピース、ねぎ、 こんぶ	牛乳 コーンフレーク
7	木	ごはん チキンカツカレー 大根とツナのサラダ 果物	お茶 ヨーグルト ウエハース	米、じゃがいも、 カレーウ、油、 押麦、パン粉、 小麦粉、ごま、 ごま油	ヨーグルト(加糖)、 鶏むね肉、豚肉、 ツナ、卵	りんご、だいこん、 たまねぎ、にんじん、 きゅうり、 グリーンピース	牛乳 ビスケット
8	金	ごはん 魚のみそ煮 スプリングサラダ すまし汁	スキムミルク (手作り) もちもちドーナツ	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、 白玉粉、砂糖、 油、マヨネーズ、 干しそうめん、 押麦	さば、卵、スキム ミルク、牛乳、 ハム、かまぼこ、 きな粉、麦みそ	キャベツ、にんじん、 ねぎ、しょうが	お茶 ポーロ
9	土	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ブロッコリーのごまあえ	スキムミルク ビスケット	米、押麦、砂糖、 油、ごま	鶏ひき肉、スキム ミルク、かにかま ぼこ	かぼちゃ、ブロッコ リー、たまねぎ、 にんじん、 グリーンピース	お茶 クラッカー
10	日						
11	月	ごはん レバー入りハンバーグ スパサラダ きのこのスープ	スキムミルク せんべい	米、パン粉、マヨ ネーズ、スパゲ ティー、押麦、 油	豚ひき肉、牛ひき 肉、鶏レバー、 スキムミルク、 ハム、卵	たまねぎ、キャベツ、 ブロッコリー、 にんじん、えの きたけ、しめ じ、コーン、 きゅうり、 ねぎ	牛乳 クッキー
12	火	ごはん えびべったん ほうれん草とじゃこのお浸し 果物	スキムミルク (手作り) ホットケーキ	米、ホットケーキ 粉、油、小麦粉、 押麦	牛乳、スキムミルク、 えび、卵、 だいず、しらす干 し、無塩バター、 かつお節	タンゴール、ほうれん そう、キャベツ、 えのきたけ、 にんじん、 コーン、ねぎ	お茶 ウエハース
13	水	おにぎり 五目ラーメン ごぼうとポテトの甘辛揚げ 果物	ミルクココア クッキー	ゆで中華めん、 じゃがいも、米、 油、片栗粉、 砂糖、ごま油	スキムミルク、 焼き豚	バナナ、ごぼう、 もやし、ほうれん そう、にんじん、 コーン、ねぎ	お茶 せんべい
14	木	ごはん 肉じゃが ひじきのミルクィーサラダ 厚揚げのみそ汁	スキムミルク (手作り) フルーツクラッカー	じゃがいも、米、 しらたき、押麦、 マヨネーズ、 砂糖、油	厚揚げ、牛肉、 スキムミルク、 ハム、麦みそ、 生クリーム	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、 バナナ、しめ じ、コーン、 みかん缶、 グリーンピース、 いちご、 ひじき、ねぎ	牛乳 コーンフレーク
15	金	ごはん えびと野菜のかき揚げ リャンバンサンス 果物	スキムミルク 味付けパン	米、小麦粉、さつ まいも、油、 押麦、はるさめ、 砂糖、ごま油、 ごま	卵、えび、スキム ミルク、ハム	りんご、トマト、 きゅうり、 たまねぎ、 ごぼう、 にんじん、 ピーマン	お茶 クラッカー
16	土	ごはん 回鍋肉 切干し大根のおかか和え	スキムミルク ビスケット	米、押麦、砂糖、 油	豚肉、スキムミルク、 かにかまぼ こ、米みそ、 かつお節	キャベツ、ほうれん そう、 ピーマン、 にんじん、 たまねぎ、 しいたけ、 切り干しだい こん	お茶 ポーロ

今 治 市 (一 般)

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			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	
17 日						
18 月	ロールパン スパゲティミートソース さきいかのサラダ 果物	お茶 (手作り) おはぎ	ロールパン、スパゲティ、米、もち米、油、マヨネーズ	つぶしあん、豚ひき肉、牛ひき肉、きな粉、さきいか、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールトマト缶、ピーマン、グリーンピース	牛乳 ウエハース
19 火	ごはん 魚のフライ・タルタルソース ほうれん草と白菜のおかか和え 果物	コーンフレーク	米、玄米フレーク、コーンフレーク、マヨネーズ、油、小麦粉、パン粉、押麦、ごま、砂糖	牛乳、白身魚、かにかまぼこ、卵、ハム、かつお節	りんご、ほうれんそう、はくさい、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、らっきょう	お茶 クッキー
20 水	春分の日					
21 木	ごはん ちくわ2色揚げ キャベツのゆかり和え 豚汁	スキムミルク せんべい	米、じゃがいも、板こんにゃく、小麦粉、油、押麦、すりごま、ごま	木綿豆腐、ちくわ、豚肉、スキムミルク、麦みそ、卵、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、きゅうり、ねぎ、あおのり	お茶 ポーロ
22 金	ごはん 煮魚 ひじきと青菜の白和え 麩のすまし汁	スキムミルク (手作り) あげパン	米、ロールパン、板こんにゃく、砂糖、押麦、油、焼豆、すりごま	あかうお、木綿豆腐、スキムミルク、ちくわ、かまぼこ、きな粉、白みそ	ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、ひじき、ねぎ、しょうが	お茶 クラッカー
23 土	ごはん ポトフ チーズサラダ 果物	スキムミルク クラッカー	米、じゃがいも、押麦、マヨネーズ	スキムミルク、豚肉、ウィンナー、チーズ、ハム	バナナ、キャベツ、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、グリーンピース	牛乳 ビスケット
24 日						
25 月	ごはん 真珠蒸し 五目和え 中華風コーンスープ	スキムミルク ビスケット	米、もち米、片栗粉、押麦、ごま油、ごま、砂糖	豚ひき肉、スキムミルク、卵、ちくわ	クリームコーン缶、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、コーン、ねぎ、干しいたけ	お茶 せんべい
26 火	ごはん 魚のムニエル ごぼうとコーンのサラダ スープ	スキムミルク (手作り) フレンチトースト	米、フランスパン、じゃがいも、小麦粉、押麦、砂糖、マヨネーズ、すりごま	さげ、スキムミルク、牛乳、卵、ハム、無塩バター、バター	ごぼう、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、コーン、ねぎ	お茶 ウエハース
27 水	ごはん 筑前煮 炒り卵ときゅうりの酢の物 果物	スキムミルク バターブリッツ	米、さといも、板こんにゃく、押麦、油、砂糖	鶏もも肉、スキムミルク、卵、かにかまぼこ、ちくわ	きゅうり、にんじん、いちご、たけのこ、ごぼう、れんこん、いんげん	牛乳 コーンフレーク
28 木	ごはん チキンハワイアン 海藻サラダ みそ汁	スキムミルク (手作り) チーズ蒸しパン	米、さつまいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、押麦、片栗粉、小麦粉、黒砂糖、ごま油	鶏むね肉、スキムミルク、牛乳、かにかまぼこ、卵、麦みそ、油揚げ、粉チーズ	パイン缶、きゅうり、パイナップル果汁、たまねぎ、しめじ、コーン、レモン、ねぎ、わかめ	牛乳 果物
29 金	おにぎり 親子うどん しらす和え 果物	スキムミルク クッキー	ゆでうどん、米	鶏もも肉、スキムミルク、卵、かまぼこ、しらす干し、いわし、かつお節	りんご、はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン、ねぎ	お茶 クラッカー
30 土	ごはん ブレンオムレツ ほうれん草のソテー けんちん汁	スキムミルク せんべい	米、さといも、板こんにゃく、押麦、油	卵、木綿豆腐、豚肉、スキムミルク、油揚げ、牛乳、ベーコン	ほうれんそう、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	お茶 ポーロ
31 日						

春の気配を感じる頃になりました。卒園や進級に向けて、様々な活動が進められている時期です。

この一年を振り返り…苦手だったものが少しずつ食べられるようになったね、苦手なものでもチャレンジしてみようとかがんばっていたね、食べる量や好きな食べ物の種類が増えたね、離乳食を卒業して幼児食になったね等々…子どもたちの成長に驚くことが多いのではないのでしょうか。子どもたちは食体験を通して、様々な食材に触れ、食べられるものや食べたいものがたくさん増えています。

年長さんは小学校へ行っても、また新しいクラスへ進級する子たちも、食べることは楽しくおいしいと感じながら、育てていってほしいと思います。