

2021年 3月給食献立表

春

日付	曜日	献立	材 料		
			(赤) 体をつくる	(黄) 働く力に	(緑) 体の調子を整える
1	月	カレーライス マカロニサラダ 果物	豚肉 ハム	じゃが芋 発芽玄米 マカロニ	玉葱 人参 グリンピース 胡瓜 人参 りんご
2	火	ミートスパゲッティ 卵焼きと添え野菜 青梗菜のスープ	牛豚ミンチ 卵	スパゲッティ	玉葱 人参 グリンピース ブロッコリー 青梗菜 玉葱 人参
3	水	ひなまつり寿司 野菜の煮物 潮汁	鮭 卵 厚揚げ はまぐり	米	のり 人参 菜の花 大根 人参 いんげん わかめ 人参 葱
4	木	十六穀米 デンジャオロース 餃子と添え野菜 玉葱のスープ わかめご飯	豚肉 ミンチ	米 十六穀米 餃子の皮	ピーマン 筍 人参 玉葱 ブロッコリー 玉葱 人参 小松菜
5	金	コロケと添え野菜 三色盛り きのこの味噌汁	ミンチ ハム	米 じゃが芋 春雨	わかめ 葱 玉葱 コーン 胡瓜 えのき 椎茸 人参 葱
6	土	焼きそばパン	ウインナー	パン 中華麺	キャベツ 人参
3~5歳はお弁当です。					
8	月	スタミナラーメン ししゃもの塩焼きと添え野菜 果物	豚肉 ししゃも	中華麺	ニラ 玉葱 人参 もやし ブロッコリー バナナ
9	火	十六穀米 カレイの照り焼きとおかか和え 中華風春雨サラダ なめこのすまし汁	カレイ おかか ハム	米 十六穀米 春雨 胡麻	ほうれん草 胡瓜 人参 なめこ えのき 人参 葱
10	水	ご飯 筑前煮 レバーの変わり揚げと添え野菜 うす揚げの味噌汁	鶏肉 レバー うす揚げ	米 蒟蒻	大根 人参 蓮根 牛蒡 いんげん 胡瓜 玉葱 人参 ネギ
11	木	ロールパン ホワイトシチュー ほうれん草の胡麻和え 果物	鶏肉 うす揚げ	ロールパン じゃが芋 胡麻	玉葱 人参 ほうれん草 りんご
12	金	ゆり組リクエスト献立			
13	土	卒園式(保育はありません)			
15	月	親子丼 じゃこの酢の物 なめこの味噌汁	鶏肉 卵 じゃこ	発芽玄米	玉葱 人参 葱 わかめ 胡瓜 人参 なめこ 玉葱 椎茸 ほうれん草
16	火	焼きそば じゃがパタ 小松菜のスープ	豚肉	中華麺 じゃが芋	キャベツ 人参 玉葱 コーン 小松菜 玉葱 人参
17	水	十六穀米 鯖の塩焼きと梅和え 南瓜の煮物 えのきの味噌汁	鯖	米 十六穀米	梅 小松菜 南瓜 いんげん えのき 椎茸 人参 葱

沖縄の郷土料理

春

日付	曜日	献立	材 料		
			(赤) 体をつくる	(黄) 働く力に	(緑) 体の調子を整える
18	木	ご飯 肉じゃが レバーの香り揚げと添え野菜 わかめのすまし汁	豚肉 レバー	米 じゃが芋 胡麻	玉葱 人参 グリンピース コーン わかめ 人参 葱
19	金	十六穀米 鮭のムニエルと添え野菜 小松菜の胡麻酢和え キャベツのスープ	鮭 うす揚げ	米 十六穀米 胡麻	ブロッコリー 小松菜 人参 キャベツ 人参 玉葱
20	土	春分の日(お休み)			
22	月	カレーピラフ ひじきの煮物 もやしのスープ	豚肉 うす揚げ	発芽玄米	玉葱 人参 グリンピース ひじき 人参 いんげん もやし 玉葱 ほうれん草
23	火	十六穀米 カレイのヨコネズ焼きと添え野菜 じゃが芋の煮物 わかめの味噌汁	カレイ ミンチ	米 十六穀米 じゃが芋	コーン キャベツ いんげん わかめ 玉葱 人参
24	水	ご飯 マーボー豆腐 棒棒鶏 大根のスープ	豆腐 ミンチ ささ身	米 胡麻	玉葱 人参 椎茸 筍 葱 大根 玉葱 小松菜
25	木	十六穀米 豚肉の生姜焼きと添え野菜 人参しりしり きのこのすまし汁	豚肉 卵	米 十六穀米	キャベツ 人参 えのき 椎茸 人参 葱
26	金	ご飯 鮭の塩焼きとおかか和え マカロニグラタン わかめスープ	鮭 おかか チーズ	米 マカロニ	ほうれん草 玉葱 コーン わかめ 玉葱 人参
27	土	お弁当の日(給食はありません)			
29	月	親子ラーメン しゅうまいと添え野菜 果物	鶏肉 卵 ミンチ	中華麺 しゅうまいの皮	玉葱 人参 ほうれん草 玉葱 ブロッコリー バナナ
30	火	十六穀米 鱈の西京焼きと胡麻和え 豆腐サラダ 麩のすまし汁	鱈 豆腐 じゃこ	米 十六穀米 胡麻	いんげん コーン 人参 えのき ほうれん草
31	水	ハヤシライス シーチキンサラダ	豚肉 シーチキン	米	玉葱 人参 マッシュルーム 胡瓜 人参

今月のホームページの見本はすみれ組さんです。
どうぞご覧ください。