

# 2022年度 3月 給食予定献立表

つくし保育園

日付	曜日	献立名	材料名 (○は午後おやつ材料)			おやつ ○10時のおやつ ○午後のおやつ	
			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		
6	20	月	豚肉とキャベツの みぞ炒め丼 ほうれん草ともやしのナムル 切干し大根とかぼちゃの みぞ汁	○じゃがいも、米、 ○片栗粉、油、○ 油、ごま、三温糖、 ごま油	豚肉	キャベツ、かぼちゃ、ほうれ んそう、もやし、たまね ぎ、にんじん、ピーマン、 ねぎ、切干だいこん、にん にく、しょうが、○あおのり	○ごまスティック ○芋もち ○麦茶
7		火	ピーンスカレーライス かぼちゃサラダ コーンクリームスープ	米、白玉粉、○砂 糖、油、押麦、○片 栗粉、○米粉	豆乳、大豆、豚肉、 ねいあん	たまねぎ、かぼちゃ、コー ン、トマト、きゅうり、○い ちご、にんじん、ごまつ な、干しぶどう	○せんべい ○いちご桜もち ○麦茶
1	15 29	水	みぞ煮込みうどん 白身魚と豆腐のしんじょ スナッフえんどうのソテー	○食パン、うどん、 バター、油	○牛乳、たら、豆 腐、卵、鶏肉、油揚 げ、ちくわ	はくさい、たまねぎ、スナッフ えんどう、にんじん、ねぎ、○ ブルーベリージャム、しょうが	○カルシウム せんべい ○ブルーベリー ジャムサンド ○牛乳
2	16 30	木	食パン タンダーチキン 野菜炒め ニラと卵のスープ	食パン、○米、片栗 粉、油、三温糖	鶏肉、卵	チンゲンサイ、キャベツ、 にんじん、コーン、にら、し いたけ、○こんぶ、レモ ン、にんにく	○クラッカー ○こんぶ おにぎり ○麦茶
3		金	ちらし寿司 大豆ボール野菜あんかけ 菜の花の酢みぞ和え 花魁のすまし汁	米、○ひなあられ、 片栗粉、○砂糖、 焼ぶ、米粉	大豆、卵、でんぶ	○さくらんぼ、にんじん、 なほな、たまねぎ、えのき たけ、キャベツ、ねぎ、さ やえんどう、○かんでん、 ひじき	○ごまスティック ○さくらゼリー ○ひなあられ ○麦茶
17	31		わかめご飯 さけの塩焼き ひじきと大豆の煮物 さつま芋とわかめのみぞ汁	米、さつまいも ○バター、○小麦 粉、○三温糖、ごま 油	さけ、○生クリー ム、○卵、大豆	○みかん、○もも、にんじ ん、ねぎ、ひじき、わかめ	○ごまスティック (17日) ○お誕生日ケーキ ○麦茶 (31日) ○チーズラスク、 ○牛乳
13	27	月	いわしのかぼ焼き丼 アスパラガスと人参の ソテー 豆腐と小松菜のみぞ汁	米、○三温糖、油、 片栗粉、○米粉	○牛乳、○豆乳、 いわし、豆腐、○き な粉	○バナナ、なす、グリーン アスパラガス、ごまつな、 にんじん、ねぎ、○粉か んでん、しょうが	○クラッカー ○豆乳花 ○バナナ ○牛乳
14	28	火	厚揚げハヤシライス パスタサラダ 押し麦とほうれん草の スープ	米、じゃがいも、○ 三温糖、マカロニ、 押麦、油	○ヨーグルト、牛 肉、○生クリーム、 生揚げ、○セラチ ン、ソーセージ	ほうれんそう、○もも果 汁、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、きゅうり、 キャベツ、えのきたけ ○もも	○せんべい ○桃のムース ○麦茶
8	22	水	スパゲティ+ポリタン フロココリーとコーンの サラダ ホタテ貝と白菜のスープ	スパゲティ、○食パ ン、バター、片栗 粉、油	○牛乳、ソーセー ジ、ほたて	はくさい、マッシュルーム、 フロココリー、たまねぎ、 ピーマン、コーン、○マー マレード、にんじん	○カルシウムせ んべい ○ママレード ジャムサンド ○牛乳
9	23	木	ロールパン 白身魚のカレーパン粉焼き ほうれん草のソテー 野菜スープ	○七分つき米、ロー ルパン、油、パン 粉、小麦粉、○砂 糖、○ごま ○ごま油	たら	キャベツ、ほうれんそう、 コーン、にんじん、たまね ぎ、しめじ	○クラッカー ○みぞ焼き おにぎり ○麦茶
10	24	金	ごはん はんぺんチーズフライ キャベツとりんごのサラダ トマトスープ	米、○小麦粉、じゃ がいも、油、○三温 糖、パン粉、片栗 粉、砂糖	○牛乳、白身魚、 はんぺん、スライス チーズ	○りんご、キャベツ、○い ちご、きゅうり、りんご、た まねぎ、にんじん、セロリ、 干しぶどう	○ごまスティック ○いちごミルク 蒸しパン ○りんご ○牛乳

・材料の都合により、献立を変更する場合があります。

・まだ食べたことのない食材は、ご家庭で2回以上お試しいただくようお願い致します。