

2023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 (○は10時、○は午後おやつ)	
			熱と力になるもの	加や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
4	18	月	あじのかぼやき丼 アスパラとキャベツの ゆかりあえ なすと玉ねぎのみそ汁	○じゃがいも、米、 ○片栗粉、片栗 粉、○油、油、三温 糖	あじ、油揚げ	キャベツ、なす、たまね ぎ、アスパラガス、にんじ ん、しょうが	○ごまスティック ○芋もち ○麦茶
5	19	火	ビ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、○小麦粉、○ 三温糖、油、○バ ター、片栗粉、米 粉、三温糖	○牛乳、豆乳、 ○卵、豚肉、大 豆	たまねぎ、コーン、トマト、 かぼちゃ、コーン缶、にん じん、きゅうり、こまつな、 干しぶどう	○せんべい ○カスタードプリン ○ビスケット ○麦茶
6		水	焼きそば シュウマイ さつまいもの甘煮 豆腐とわかめのスープ	焼きそばめん、さ つまいも、○食パ ン、しょうまいの 皮、片栗粉、砂糖、 油	○牛乳、豆腐、 豚肉	キャベツ、こまつな、ね ぎ、にんじん、○ブルーベ リージャム、たまねぎ、も やし、わかめ、干しいた け、しょうが、あおのり	○カルシウムせんべい ○ブルーベリー ジャムサンド ○牛乳
7	21	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、砂糖	鶏肉、卵	キャベツ、にんじん、チン ゲンサイ、にら、コーン、し いたけ、レモン、にんにく	○クラッカー ○ゆかりおにぎり ○麦茶
1	15 29	金	(1日) ひな祭り寿司 鶏肉の照り焼き 菜の花の酢みそ和え 花魁のすまし汁 (15日・29日) ごはん 肉じゃが ほうれん草の海苔和え 切り干し大根のみそ汁	(1日) 米、○ひなあられ、 三温糖、○砂糖、 焼ふ、片栗粉、米 粉、油 (15日、29日) 米、じゃがいも、○ バター、○小麦粉、 ○三温糖、油、三 温、ごま油、○ホッ トケーキ粉	(1日) 鶏肉、○豆乳、 卵 (15日、29日) 豆腐、○生クリー ム、豚肉、○卵、 油揚げ、○牛 乳、○チーズ	(1日) ○野菜ミックスジュース、 なほな、もやし、えのきた け、れんこん、干しいた け、ねぎ、にんじん、さや えんどう、たけのこ、かん ぴょう、○かんでん、しょう が (15日、29日) ○みかん缶、たまねぎ、ほ うれんそう、にんじん、○ いちご、もやし、ねぎ、さ やえんどう、切り干しだい こん、焼きのり	○ごまスティック (1日) ○ひなまついゼリー、○ ひなあられ、○麦茶 (15日) ○お誕生日ケーキ ○麦茶 (29日) ○チーズパンケーキ ○麦茶
11	25	月	さほのどほろ丼 かぼちゃのごまあえ 白菜と油揚げのみそ汁	米、○マカロニ、○ 三温糖、ごま、片 栗粉、三温糖、ご ま油	○牛乳、さほ、 ○きな粉、油揚 げ	かぼちゃ、はくさい、ね ぎ、ごぼう、ほうれんそ う、にんじん	○クラッカー ○マカロニきな粉 ○牛乳
12	26	火	厚揚げハヤシライス パスタサラダ チンゲン菜のスープ	米、じゃがいも、○ 三温糖、スパゲ ティ、油	○ヨーグルト、牛 肉、生揚げ、○ 生クリーム、ウイ ンナーソーセー ジ、○セラチン	○もも果汁飲料、たまね ぎ、にんじん、キャベツ、 マッシュルーム、チンゲン サイ、きゅうり、えのきたけ	○せんべい ○桃のムース ○麦茶
13	27	水	シーフードスパゲティ ほうれん草とコーン のソテー キャベツのスープ	スパゲティ、○食パ ン、○じゃがいも、 油、○バター	○牛乳、豆腐、 いか、ベーコン、 ○ツナ、あさり、 えび	たまねぎ、キャベツ、○ きゅうり、しめじ、ほうれん そう、ピーマン、えのきた け、にんじん、コーン、にん にく、カットわかめ	○カルシウムせんべい ○ポテサラトースト ○牛乳
14	28	木	ロールパン 鮭チーズフライ 小松菜のおかか和え 押し麦のトマトスープ	ロールパン、○米、 小麦粉、パン粉、 押麦、油	さけ、○ツナ、 卵、チーズ、かつ お節	こまつな、にんじん、トマ ト、たまねぎ、えのきたけ	○クラッカー ○ツナおかかおにぎり ○麦茶
8	22	金	わかめご飯、 白身魚の煮つけ フロッコリーと人参 のごま和え じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、 ○小麦粉、○白玉 粉、○砂糖、ご ま、砂糖	たら、○ねりあ ん	○いちご、にんじん、 たまねぎ、フロッコ リー、しょうが	○ごまスティック ○いちご桜もち ○麦茶

・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。