

3月

## 献立表

2023年度  
なでしこ保育園

	献立	赤 (血や肉になるもの)	黄 (カや体温になるもの)	緑 (体の調子を整えるもの)	調味料	おやつ	
11 25 (月)	カレーライス	牛肉 スキムミルク	ごはん じゃがいも	たまねぎ 人参 ほうれん草	カレールウ 砂糖 ケチャップ	みたらし団子 (白玉粉、上新粉、 豆腐、砂糖、水、 醤油、片栗粉)	
	白菜のゆかり和え			白菜 人参 黄パプリカ きゅうり	ゆかり 砂糖 醤油 酢	オレンジ	
12 26 (火)	カレイの照り焼き	カレイ	片栗粉		砂糖 醤油 みりん	人参ジャムサンド (食パン、人参、 マーマレード、砂糖)	
	切干大根の煮物	油揚げ		切干大根 人参 さやいんげん 干しいたけ	砂糖 醤油 みりん		
	豆乳みそ汁	豆腐 豆乳	さつまいも	大根 人参 青ねぎ	みそ		りんご
	ごはん		ごはん				
13 27 (水)	チキンの パン粉フレーク	鶏肉 チーズ	パン粉 オリーブオイル	にんにく パセリ	塩	じゃが餅 (じゃがいも、 青のり、バター、 塩、片栗粉)	
	ほうれん草のソテー	ソーセージ		玉ねぎ キャベツ ほうれん草 黄パプリカ	コンソメ 醤油		
	ミネストローネ			カブ 白菜 人参 かぼちゃ しめじ トマト缶	コンソメ 砂糖 ケチャップ		オレンジ
	ごはん		ごはん				
14 28 (木)	サバのさっぱり煮	サバ		しょうが	砂糖 醤油 酢 かつお出汁	カレーピラフおにぎり (米、ソーセージ、 玉ねぎ、人参、 ピーマン、コーン、 コンソメ、塩、 カレー粉)	
	ひじきと れんこんのサラダ	ひじき	コーン ごま	人参 レンコン 枝豆	マヨドレ		
	みそ汁	油揚げ	じゃがいも	たまねぎ 人参 小松菜	みそ		年長：いりこ 年少：昆布
	ごはん		ごはん				
15 29 (金)	鶏肉の西京焼き	鶏肉			白みそ 砂糖 酒 みりん	水ようかん (粉あん、 さらしあん、 水、寒天、砂糖)	
	海苔和え	海苔		キャベツ 人参 ほうれん草	砂糖 醤油		
	すまし汁	竹輪	じゃがいも	玉ねぎ 人参 にら	醤油 みりん 塩		バナナ
	ごはん		ごはん				
1 (金)	蒸し鶏の梅おろし	鶏肉		大根	梅干し	三色寒天 (豆乳、砂糖、 抹茶、食紅、 寒天)	
	菜の花の和え物		コーン	菜の花 キャベツ 人参	砂糖 醤油		
	すまし汁		手まり麩 さつまいも	カブ 人参 青ねぎ	醤油 みりん 塩		オレンジ
	ちらし寿司	高野豆腐 海苔	ごはん	人参 れんこん 干しいたけ さやえんどう	酢 砂糖 塩 醤油 酒		
2 16 30 (土)	ピラフ	ソーセージ	ごはん コーン	玉ねぎ 人参 ピーマン	コンソメ 塩	麦ロール	
	みそ汁		さつまいも	キャベツ 大根	みそ	果物	

	献立	赤 (血や肉になるもの)	黄 (力や体温になるもの)	緑 (体の調子を整えるもの)	調味料	おやつ
4 18 (月)	鶏肉のチーズ焼き	鶏肉 チーズ			ケチャップ 砂糖 ウスターソース	マカロニきなこ (マカロニ、きな粉、 砂糖) オレンジ
	ジャーマンポテト	ソーセージ	じゃがいも	玉ねぎ パセリ	コンソメ 塩	
	コンソメスープ			キャベツ 人参 かぼちゃ しめじ	コンソメ 醤油	
	ごはん		ごはん			
5 19 (火)	サワラの野菜あんかけ	サワラ	片栗粉	白菜 人参 えのき	砂糖 醤油 かつお出汁	ピザトースト (食パン、チーズ、 玉ねぎ、ピーマン、 コーン、ケチャップ) りんご
	酢の物	わかめ		キャベツ 人参 きゅうり	砂糖 酢 塩	
	みそ汁	豆腐	さつまいも	大根 小松菜	みそ	
	ごはん		ごはん			
6 (水)	スコップハンバーグ	牛肉 豚肉 豆腐	パン粉	たまねぎ れんこん	砂糖 醤油 塩	ふかし芋 (さつまいも) オレンジ
	ミモザサラダ	鶏卵		玉ねぎ 人参 ブロッコリー	マヨドレ	
	コンソメスープ	ソーセージ	じゃがいも	カブ 人参	コンソメ 醤油	
	ごはん		ごはん			
7 21 (木)	サケの塩焼き	鮭			塩	南瓜クッキー (小麦粉、バター、 砂糖、南瓜) バナナ
	筑前煮	鶏肉		大根 人参 れんこん 干しいたけ さやいんげん	砂糖 醤油 みりん 酒	
	みそ汁	厚揚げ	さつまいも	キャベツ 人参 まいたけ	みそ	
	ごはん		ごはん			
	赤飯(21日のみ)	あずき	ごはん ごま		塩	
8 (金)	鶏のからあげ	鶏肉	小麦粉 片栗粉 油	生姜	醤油 酒	桜餅 (もち米、米、 砂糖、塩、食紅、 こしあん、桜の葉) 年長：いりこ 年少：昆布
	かみかみ和え	さきいか		キャベツ 人参 れんこん 小松菜	砂糖 醤油	
	すまし汁	竹輪		玉ねぎ 人参 南瓜 ほうれん草	醤油 塩 みりん	
	ごはん		ごはん			
22 (金)	八宝菜	豚肉	片栗粉	玉ねぎ 人参 白菜 ピーマン	中華だし 砂糖 醤油	カルピス蒸しパン (ケーキMIX、 カルピス、 牛乳、油) バナナ
	アスパラガスの 中華和え		ごま油	アスパラガス 人参 きゅうり もやし にんにく	砂糖 酢 塩	
	中華スープ	あさり	じゃがいも	玉ねぎ ちんげん菜	中華だし 醤油 塩	
	ごはん		ごはん			
9 (土)	チキンライス	鶏肉	ごはん コーン	たまねぎ 人参 ピーマン	ケチャップ コンソメ 塩	ゆかりおにぎり (米、ゆかり) 果物
	みそ汁	豆腐	さつまいも	玉ねぎ 青ねぎ	みそ	