

3 月予定幼児食献立表

松島こども園

令和2年

日	曜日	昼食	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)	
2	月	チキンカレーライス コールスローサラダ えのきのすまし汁 果物	チョコチップケーキ 牛乳	鶏肉 卵 牛乳	白米 じゃが芋 チョコ小麦粉 ホットケーキミックス バター 砂糖	人参 玉ねぎ ほうれん草 エノキ キャベツ 胡瓜 果物	
3	火	【ひなまつり献立】 ひなまつりちらし寿司 果物 鮭の塩焼き 筑前煮 あさりのみそ汁	花形クッキー 牛乳	鮭 卵 鶏肉 あさり きざみのり	白米 コシノカ 油 砂糖 小麦粉 バター	人参 大根 みつば ごぼう インゲン 干しシイタケ 山芋 果物	
4	水	ごはん 肉じゃが ゴマみそ和え 大根のすまし汁 果物	くずもち 牛乳	豚ロース カニカマゴ 卵 牛乳 きな粉 ゴマ	白米 じゃが芋 芋くず 黒糖粉 砂糖 しらたき	玉ねぎ 胡瓜 小松菜 ニラ 人参 大根 果物	
5	木	納豆ごはん シンジャモフライ 果物 チキナーイリチー しめじのみそ汁	いなりずし お茶	シンジャモ 豚肉 油揚げ 納豆 卵 牛乳 木綿豆腐 ツナ	白米 油 砂糖 ゴマ パン粉 小麦粉 押し麦	人参 玉ねぎ 果物 からし菜 しめじ キャベツ	
6	金	あわごはん チキンポテトグラタン エリンギとほうれん草ソテー コンソメスープ 果物	小倉あんケーキ 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	白米 あわ 小麦粉 バター じゃが芋 小豆あん	玉ねぎ 人参 エリンギ 大根 ほうれん草 小松菜 果物	
7	土	ごはん 肉野菜炒め 小松菜のみそ汁 果物	コーンフレーク 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳	白米 コーンフレーク	玉ねぎ ビーマン 人参 キャベツ 小松菜 果物	
9	月	あわごはん 鯖のカレームニエル チョップドサラダ アーサのみそ汁 果物	さつま芋のケーキ 牛乳	鯖 枝豆 絹ごし豆腐 アーサ 卵 牛乳	白米 あわ バター 小麦粉 さつま芋 ホットケーキミックス	胡瓜 果物 赤ビーマン 黄ビーマン	
10	火	三枚肉そば 甘酢和え 果物	いりこ菜しらすおにぎり お茶	豚ハラ カマゴ しらす	沖繩そば 白米 砂糖	人参 キャベツ きゅうり ネギ 青菜 果物	
11	水	お 弁 当 会					
12	木	お誕生会メニュー	パースデーケーキ 牛乳	豚肉 卵 プレスハム 牛乳 ココア	白米 小麦粉 パン粉 油 バター じゃが芋	人参 キャベツ キュウリ 玉ねぎ 黄ビーマン	
13	金	ドライカレー ほうれん草とコンソメスープ 果物		豚ミンチ グリンピース	白米 コーン 油 ミゼリー ビスコ	しめじ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 果物	
14	土	タケノコと枝豆の炊込みごはん なめこのみそ汁 果物	麦ふあ〜・チーズ 牛乳	卵 枝豆 チーズ ツナ 牛乳	白米 砂糖 油 麦ふあ〜	人参 小松菜 タケノコ なめこ 果物	
16	月	ごはん 豚肉の生姜焼き タナーチャンプルー もずくのみそ汁 果物	ほうれん草のホットケーキ 牛乳	豚肉 もずくゴマ ツナ 卵 牛乳 チーズ	白米 砂糖 バター ホットケーキミックス	人参 白菜 ネギ ビーマン ほうれん草 キャベツ 果物	
17	火	五目ラーメン ちくわのマヨ焼き 白菜和え 果物	ふりかけおにぎり 牛乳	豚肉 ちくわ 青のり 牛乳	ラーメン マヨネーズ ゴマ油	人参 長ネギ もやし ニラ 果物 白菜 キュウリ	
18	水	【おが献立】玄米ごはん 白身魚のオーロソース焼き 春雨サラダ クラムチャウダー 果物	ゴマケーキ 牛乳	赤魚 カニカマ 牛乳 卵 ベーコン あさり	白米 玄米 じゃが芋 バター コーン 春雨 小麦粉 ゴマ	パセリ キュウリ 玉ねぎ 果物	
19	木	麦ごはん 豆腐チャンプルー 果物 しらすの和え物 ほうれん草のみそ汁	ちんぴん 牛乳	豚肉 厚揚げ ワカメ しらす 牛乳	白米 押し麦 黒糖 小麦粉	キャベツ 玉ねぎ 人参 果物 胡瓜 ほうれん草 シイタケ	
21	土	チキン野菜丼 じゃが芋のみそ汁 果物	ジャムサンドクラッカー 牛乳	鶏肉 牛乳 わかめ	白米 じゃが芋 クラッカー	人参 玉ねぎ ビーマン 果物	
23	月	ごはん 魚のパン粉焼き 果物 ヤングコーンのソテー えのきのすまし汁	ロッククッキー 牛乳	赤魚 粉チーズ 卵 ウイナー 牛乳	白米 パン粉 ヤングコーン コンブ레이크 小麦粉 油 砂糖	パセリ アロカリア 人参 赤ビーマン ほうれん草 エノキ 果物	
24	火	麦ごはん 豚肉と大豆のハンパドポーク ツナサラダ 小松菜スープ 果物	スティック大学芋 牛乳	豚肉 大豆 ツナ 卵 牛乳	白米 砂糖 押し麦 さつま芋 ゴマ 黒糖	しめじ 玉ねぎ 人参 ビーマン 果物 キャベツ 胡瓜 小松菜 シイタケ	
25	水	きのこスパゲティ シーザーサラダ コーンクリームスープ 果物	しそひじきおにぎり お茶	鶏モモ肉 牛乳 枝豆 ひじき	スパゲティ オリーブオイル コーン 白米	玉ねぎ 人参 キャベツ シイタケ 果物 キュウリ ほうれん草 マイタゲ エノキ	
26	木	麦ごはん 魚フライのタルタルソースかけ きゅうりとわかめの和え物 ミネストローネ 果物	ピラヤーチー 牛乳	赤魚 卵 ベーコン わかめ カニカマ ツナ 牛乳	白米 押し麦 パン粉 油 小麦粉 じゃが芋 プリン	玉ねぎ パセリ 胡瓜 人参 ニラ セロリ トマト 果物	
27	金	ごはん 照り焼きチキン ブロッコリーソテー わかめと玉ねぎのみそ汁 果物	チョコチップクッキー 牛乳	鶏肉 卵 油揚げ わかめ ウイナー 牛乳	白米 小麦粉 バター 油 砂糖 オートミール チョコ	ブロッコリー 人参 玉ねぎ マッシュルーム 果物	
28	土	～ 新 年 度 準 備 ～					
30	月	麦ごはん 鮭のチーズ焼き ひじき炒め 鶏汁 果物	アガラサー 牛乳	鮭 油揚げ しらたき チーズ 油揚げ 鶏肉 ひじき 牛乳	白米 押し麦 強力粉 黒糖 油	人参 ニラ 大根 小松菜 果物	
31	火	ごはん 麻婆豆腐 果物 白菜のおかか和え そうめん汁	プリン クラッカー 牛乳	鶏ひき肉 牛乳	白米 そうめん 油 クラッカー	人参 玉ねぎ ビーマン 黄ビーマン 白菜 キュウリ ネギ 果物	

*3月20日は春分の日でお休みです。
※食材の都合により献立を変更する事があります。

