



3月の献立



令和5年 松島こども園

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(水)	むぎごはん まあぼどうち ちゅうかさだはるさめすーぶ くだもの ぎゅうにゅう	ごまちんすこう	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ わかめ 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 春雨 ラード 小麦粉	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ 生姜 にんにく キャベツ ほうれん草 パプリカ コーン 果物
2日(木)	あわごはん すばいっしゅおむれつ あおなのそてー くりーむすーぶ きなこかきよーぐると ぎゅうにゅう	ここあしよーとぶれっど	卵 牛乳 ハム チーズ 枝豆 さつま揚げ 鶏肉 ヨーグルト 豆乳 きな粉 牛乳	米 もちきび バター 油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 ココア	トマト 小松菜 人参 えのき 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム 果物
3日(金)	ちらしずし とりにくのてりやき いんげんいため おはなふのすましじる ふるーちえ ぎゅうにゅう	ひなあられ	卵 のり 鶏肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 花麩 ひなあられ	人参 れんこん 椎茸 絹さや にんにく 生姜 いんげん みつば 果物 果物缶
4日(土)	ごもくチャーはん ぎゅうにくすーぶ くだもの ぎゅうにゅう	やきどーなつ	鶏肉 ちくわ 牛肉 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま 焼きドーナツ	人参 玉ねぎ にんにく ピーマン 大根 コーン えのき ねぎ 果物
6日(月)	くろまいごはん ささみのうめに きんぴらごぼう あつあげのみそしる ぎゅうにゅう	きやらめるふ	ささみ 厚揚げ みそ 牛乳	米 黒米 砂糖 黒糖 ごま ごま油 車麩 バター	梅干 生姜 小松菜 ごぼう 人参 長ネギ 果物缶
7日(火)	あわごはん さほのたんどりーふう やさいさだ たんじる くだもの ぎゅうにゅう	おえかきばん	さば ヨーグルト 青さのり チーズ 豚肉 豚レバー みそ 牛乳	米 もちきび カレー粉 じゃが芋 ごまドレッシング 食パン ジャム	パセリ にんにく 生姜 パプリカ ブロッコリー カリフラワー ごぼう 大根 人参 ねぎ 果物
8日(水)	おべんとうかい	じゃがいものがれつと	チーズ 牛乳	じゃが芋 油 片栗粉	
9日(木)	あわごはん きんめだいのなんばんづけ だしまきたまご ぎゅうにくいりみそしる くだもの ぎゅうにゅう	さつまいもくつきー	金目鯛 油 砂糖 卵 牛肉 豆腐 みそ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 さつま芋 ケーキミックス バター ごま	玉ねぎ ピーマン コーン 生姜 パプリカ セロリ 人参 小松菜 椎茸 長ネギ 果物
10日(金)	☆おたんじょうびかい☆ ちきんらいす こーんくりーむすーぶ さかなふらい たるたるそーすかけ きゃべつの中りあえ でざーと ぎゅうにゅう	せんべい	鶏肉 白身魚 卵 豆乳 牛乳	米 バター 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ せんべい	玉ねぎ パプリカ ピーマン 人参 もやし キャベツ コーン 果物
11日(土)	やきそば ちーず あーさじる くだもの ぎゅうにゅう	ゆかりおにぎり	豚肉 青さのり チーズ アーサ 豆腐	中華麺 油 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 果物
13日(月)	げんまいごはん ちきんのれもんあえ ゆでぶろっこりー とうふちゃんぶるー もろへいやのみそしる くだもの ぎゅうにゅう	かぼちゃあずきむしぼん	鶏肉 豆腐 ツナ みそ 牛乳 卵	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ケーキミックス バター 小豆	パセリ ブロッコリー 人参 キャベツ たら もろへいや 玉ねぎ 椎茸 南瓜 果物
14日(火)	くりーむすばげてい くだもの ぎゅうにゅう いんげんさだ だいこんとたまごすーぶ	しゃけとあおなの おにぎり	ウインナー 鶏肉 牛乳 スキムミルク ツナ 卵 鮭	スパゲティー 油 小麦粉 バター 砂糖 米 ごま	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 コーン いんげん キャベツ 大根 トマト ねぎ 大根の葉 果物
15日(水)	ぼーくカレー ひじきとだいずさだ たまごとおくらすーぶ くだもの ぎゅうにゅう	べにいもくずもち	豚肉 ひじき 大豆 卵 チーズ きな粉 牛乳	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 油 パーモントカレールー カレー粉 ごまドレッシング ぐす粉 砂糖 紅芋パウダー	人参 玉ねぎ マッシュルーム なす グリーンピース パプリカ ブロッコリー オクラ えのき 果物
16日(木)	むぎごはん さかなのまよねーずやき にくじゃが もずくすーぶ くだもの ぎゅうにゅう	だいがくいも	白身魚 牛肉 もずく 牛乳	米 押麦 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 こんにやく 油 さつま芋 ごま	玉ねぎ パプリカ ピーマン 椎茸 生姜 人参 いんげん えのき 貝割大根 果物
17日(金)	たこらいす ふらいどぼてと かぶのすーぶ くだもの ぎゅうにゅう	こーんふれーくおこし	合挽ミンチ チーズ 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 じゃが芋 油 片栗粉 バター コーンフレーク マシュマロ	玉ねぎ 人参 レタス トマト にんにく チンゲン菜 かぶ 果物 レーズン
18日(土)	ちゅうかどん こーんすーぶ くだもの ぎゅうにゅう	まだれーぬ	豚肉 牛乳	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 マドレーヌ	白菜 人参 チンゲン菜 椎茸 きくらげ 生姜 コーン ほうれん草 果物
20日(月)	むぎごはん さかなのあけおろしに くりーむいりちー あおなとりにくののみそしる くだもの ぎゅうにゅう	くんべん	白身魚 昆布 豚肉 鶏肉 みそ 卵 豆乳 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 こんにやく 小麦粉 バター ケーキミックス 黒糖 ごま	大根 貝割大根 生姜 人参 切干大根 小松菜 しめじ 果物
21日(火)	しゅんぶんのひ(こうきゅうび)				
22日(水)	あわごはん とりにくのびざやき れんこんさだ こんそめすーぶ くだもの ぎゅうにゅう	むしぼん	鶏肉 チーズ ひじき 卵 豆乳 牛乳	米 もちきび ごまドレッシング 蒸しパン	玉ねぎ マッシュルーム にんにく れんこん 人参 いんげん 果物 パプリカ 白菜 えのき コーン
23日(木)	やさいそば あおなのしらあえ さつまいもごまに くだもの ぎゅうにゅう	ちゅうかちまきふう おにぎり	豚肉 豆腐 ツナ 鶏肉 牛乳	沖繩そば 油 ごま さつま芋 砂糖 米 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ もやし ほうれん草 たけのこ 椎茸 果物
24日(金)	わかめごはん ぎゅうにゅう ればーふらいーあまだれづけ くだもの かぼちゃのもの やさいのみそしる	おふらすく	わかめ 豚レバー 卵 油揚げ みそ きな粉 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 おつゆ麩	にんにく 南瓜 白菜 人参 チンゲン菜 れんこん 果物缶
25日(土)	ぎゅううどん かぶのみそしる くだもの ぎゅうにゅう	ちよぼちよぼくつきー	牛肉 豆腐 みそ 牛乳	米 こんにやく 砂糖 ちよぼちよぼクッキー	玉ねぎ 人参 椎茸 グリンピース かぶ ほうれん草 果物
27日(月)	かつどん まかろにさだだ ぎゅうにゅう ゆしとうふ ふるーつたつぷりせりー	ばななけーき	豚肉 卵 ツナ ゆし豆腐 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ ゼリー	玉ねぎ みつば コーン 人参 きゅうり ねぎ 果物缶
28日(火)	しーごはん さんまのかはやきぶつ つなとあおなのさだだ かぼちゃのみそしる くだもの ぎゅうにゅう	たまごさんど	さんま ツナ みそ 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ バターロールパン	生姜 ほうれん草 南瓜 レタス トマト しめじ 大根の葉 玉ねぎ きゅうり パプリカ 果物
29日(水)	ごもくうどん かきあげ くだもの あおなとこーんのあえもの ぎゅうにゅう	あぶらみそおにぎり	鶏肉 なたも もずく 卵 フィッシュソーセージ 牛乳 油みそ	うどん 小麦粉 油 ごま 米	人参 生姜 白菜 椎茸 長ネギ 南瓜 玉ねぎ ほうれん草 コーン 果物
30日(木)	くろまいごはん れんこんいりとりつくね ぎゅうにくとごぼうのいために おくらののみそしる くだもの ぎゅうにゅう	あげばん	鶏ミンチ 豆腐 牛乳 牛肉 油揚げ みそ きな粉	米 黒米 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま こんにやく ごま油 胚芽パン 油	玉ねぎ 生姜 れんこん 人参 いんげん ごぼう オクラ しめじ 果物
31日(金)	げんまいごはん さかなのさいきょうやき かぼちゃのごままぶし きゃべつため けんちんじる くだものかん ぎゅうにゅう	ばたーくつきー	白身魚 みそ ウインナー 豚肉 卵 牛乳	米 玄米 油 砂糖 ごま 里芋 小麦粉 バタークッキー	長ねぎ 生姜 南瓜 キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 椎茸 大根の葉 果物缶

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
 ※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。

