

3月の献立

令和6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(金)	★ひなまつりかい★ ちらしずし とりにくのてりやき いんげんいため そうめんじる ふる一つもりあわせ ぎゅうにゅう	さんしよくぜりー ほしたべよう	卵 のり 鶏肉 豆腐	米 砂糖 花魁 そうめん 油 ゼリー 星たべよう	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
2日(土)	ぎゅうにくちやーはん ぶろっこりーごまあえ ちゅうかすーぶ あんじんふる一つ ぎゅうにゅう	どーむけーき	牛肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま 杏仁豆腐 ドームケーキ	人参 玉ねぎ にんにく ビーマン 椎茸 ブロッコリー 大根 コーン えのき ねぎ 果物缶
4日(月)	わかめごはん ささみのうめに あおなのいそべあえ かみかみごぼう あつあげのみそしる くだものかん ぎゅうにゅう	ちーずむしぱん	ささみ わかめ のり 厚揚げ みそ クリームチーズ 卵 牛乳	米 砂糖 黒糖 ごま ごま油 小麦粉 油 ケーキミックス	梅干 生姜 小松菜 ごぼう 長ネギ 人参 果物缶
5日(火)	あわごはん さばのかれーこやき とんきいも やさいさらだ こんじる くだもの ぎゅうにゅう	めろんぱんとーすと	さば 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 パター 砂糖 小麦粉	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
6日(水)	ふたばらにくのかれー ひじきとだいずさらだ たまごとうれんそうのすーぶ 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 くず粉 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
7日(木)	★ひなんくんれん★ ぎゅうにくのすたまんだん れんこんさらだ こんめすーぶ くだもの ぎゅうにゅう	あげぱん	牛肉 ひじき きな粉 牛乳	米 もちきび ごま油 ごまドレッシング パン 砂糖 油	キャベツ 人参 ビーマン にんにく れんこん いんげん 白菜 玉ねぎ パプリカ えのき コーン 果物
8日(金)	★おたんじょうびかい★ わかめごはん ちきんなげつと ぶろっこりーしるごまあえ ぎゅうにゅう こーんくりーむすーぶ ろーるけーき	はがくいも	鶏ミンチ 豆腐	米 油 パン粉 ケーキ	玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン
9日(土)	やきそば ほうれんそうのしらあえ あーさじる くだもの ぎゅうにゅう	じゆーしーおにぎり	豚肉 青さのり アーサ 豆腐 鶏肉 ひじき 牛乳	中華麺 油 マヨドレ 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ビーマン ほうれん草 こんにやく 人参 椎茸 ねぎ 果物
11日(月)	けんまいごはん 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	おえかきぱん	鶏肉 豆腐 ツナ みそ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ごまドレッシング 食パン チョコ	パセリ ブロッコリー 人参 キャベツ いら モロヘイヤ 玉ねぎ 椎茸 果物
12日(火)	くりーむすばけてい くだもの ぎゅうにゅう いんげんさらだ だいこんとたまごすーぶ	しゃけとあおなの おにぎり	鶏肉 牛乳 ツナ 卵 鮭 のり	スパゲティ 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 大根の葉 果物
13日(水)	おべんとうかい	たまごさんど	牛乳 卵	マヨネーズ ロールパン	玉ねぎ きゅうり 赤ビーマン パセリ
14日(木)	おきなわそばやさいのせ あおなのなつごあえ くだもの さつまいもごまに ぎゅうにゅう	あめりかんどつぐ	豚肉 豆腐 納豆 のり 卵 フィッシュソーセージ 牛乳	沖縄そば 油 ごま さつま芋 砂糖 ホットケーキミックス	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 果物
15日(金)	★そつぎょうしき★ ★にかっこごはんおわりのかい★ 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 りんごよーぐと ぎゅうにゅう	ぶらうにー	卵 牛乳 ハム チーズ 枝豆 さつま揚げ 鶏肉 ヨーグルト 豆乳	米 もちきび パター 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
16日(土)	ぎゅうどん きりほしだいこんのすのもの とうがんのみそしる くだもの ぎゅうにゅう	どらやき	牛肉 ツナ 豆腐 みそ 牛乳	米 こんにやく 砂糖 どらやき	玉ねぎ 人参 椎茸 切干大根 グリーンピース きゅうり 冬瓜 パプリカ ほうれん草 果物
18日(月)	むぎごはん さかなのあげおろしに くーぶいりちー あおなのみそしる くだもの ぎゅうにゅう	くんべん	白身魚 昆布 豚肉 みそ 卵 豆乳 油揚げ 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 こんにやく 小麦粉 パター 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 玉ねぎ 果物
19日(火)	わかめごはん やさいのみそしる れはーふらい あまだれづけ かぼちゃのもの はくさいのあえもの くだもの ぎゅうにゅう	おふらすく	わかめ 豚レバー 卵 ちくわ 油揚げ みそ きな粉 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 里芋 おつゆ麩	にんにく 南瓜 白菜 人参 きゅうり チンゲン菜 れんこん 果物
20日(水)	しゅんぷんのひ (こうきゅうび)				
21日(木)	けんまいごはん さかなのさいきょうやき かぼちゃのごままぶし きやべついため けんちんじる くだものかん ぎゅうにゅう	ちよこちつぷくつきー	白身魚 みそ ウィナー 豚肉 卵 牛乳	米 玄米 油 砂糖 ごま 里芋 小麦粉 パター ココア チョコチップ	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
22日(金)	むぎごはん さかなのけちやつがあん にくじやが もすくすーぶ くだもの ぎゅうにゅう	すいーとぼてと	白身魚 豚肉 もすく 牛乳 生クリーム	米 押麦 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 こんにやく 油 さつま芋 パター 砂糖 ごま	玉ねぎ ビーマン 椎茸 生姜 人参 いんげん えのき 貝割大根 果物
23日(土)	ちゅうかどん こーんすーぶ くだもの ぎゅうにゅう	やきどーなつ	豚肉 しらす 糸かつお 牛乳	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 焼きドーナツ	白菜 人参 チンゲン菜 椎茸 きくらげ 生姜 ブロッコリー 梅干 コーン ほうれん草 果物
25日(月)	かつどん まかろにさらだ ゆしどうふ ふる一つぜりー ぎゅうにゅう	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 小麦粉 パター	玉ねぎ みつば コーン 人参 きゅうり ねぎ 果物缶 果物
26日(火)	あわごはん きんめだいのやさいあんかけ だしまきたまご とうふのみそしる くだもの ぎゅうにゅう	さつまいもくつきー	金目鯛 卵 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 ビーマン コーン 生姜 パプリカ セロリ 人参 小松菜 椎茸 長ネギ 果物
27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 なたもすく 卵 フィッシュソーセージ のり 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
28日(木)	あわごはん やきにく すばけていーさらだ ばんぶきんすーぶ くだもの ぎゅうにゅう	ここあむしぱん	牛肉 卵 ツナ 豆乳 牛乳 スキムミルク	米 もちきび 片栗粉 ごま油 サラス マヨネーズ 砂糖 小麦粉 ココア 油	玉ねぎ キャベツ 人参 ビーマン にんにく 生姜 パプリカ きゅうり かぼちゃ 果物
29日(金)	どらいかれー ぶろっこりーさらだ わかめとこーんすーぶ くだもの ぎゅうにゅう	ばうむくーへん	合挽きミンチ 豚レバー 大豆 わかめ 牛乳	米 押麦 カレー粉 油 砂糖 ごまドレッシング パウムクーヘン	人参 玉ねぎ ビーマン にんにく マッシュルーム ブロッコリー カリフラ ワー パプリカ コーン 白菜 果物
30日(土)	しんねんどじゅんぴ				

※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。