

令和5年3月 予定献立表

マリン保育所

日	曜	献立名	材	料	おやつ(午前)	おやつ(午後)	日	曜	献立名	材	料	おやつ(午前)	おやつ(午後)
1	水	ご飯 豆腐の肉味噌あんかけ カミカミサラダ すまし汁 バナナ	米 豆腐・鶏ミンチ・玉ねぎ・椎茸・味噌・砂糖・みりん・片栗粉 ごぼう・胡瓜・人参・さきいか・酢・砂糖・醤油・ごま油 春菊・玉ねぎ・大根・だし昆布・だし鰹・醤油・塩		牛乳 かりんとう	牛乳 こぎつねご飯 (米・うす揚げ・生姜 人参・鶏ミンチ ごま・砂糖・醤油)	17	金	めのはご飯 ☆おでん ポンカン	米・板若布 大根・人参・里芋・竹輪・うずら卵・厚揚げ・こんにやく 鶏肉・結び昆布・だし昆布・だし鰹・砂糖・みりん・醤油		牛乳 ウエハース	牛乳 パイナップルケーキ (パイナップル・HM 砂糖・油)
2	木	ご飯 ☆鮭の塩麹焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁 りんご	米 鮭・塩麹・みりん 切り干し大根・人参・うす揚げ・いんげん・だし鰹・砂糖・醤油 玉ねぎ・里芋・しめじ・葉ねぎ・煮干し・味噌		牛乳 プルーン	牛乳 ☆黄粉団子 (団子粉・豆腐 ごま・黄粉・砂糖 塩)	18	土	炒飯 中華スープ バナナ	米・ベーコン・玉ねぎ・人参・ピーマン・中華スープ・塩 醤油・油 玉ねぎ・人参・キャベツ・椎茸・コーン・鶏ガラスープ 醤油・塩・片栗粉			お茶 ツイストパン りんご
3	金	ひな祭り寿司/ポンカン ☆鶏の照り焼き 菜花サラダ 花麩のすまし汁	米・赤米・酢・砂糖・塩・ごま・人参・椎茸・油あげ・砂糖 醤油・ハム・絹さや 鶏肉・砂糖・醤油・みりん 菜の花・キャベツ・コーン・レンコン・マヨドレ・醤油 花麩・玉ねぎ・若布・だし昆布・だし鰹・醤油		牛乳 赤ちゃんせんべい	牛乳 桜ケーキ (HM・砂糖・油 桜の葉・抹茶 食紅・あんこ)	20	月	ご飯/りんご 松風焼き 酢の物 すまし汁	米 鶏ミンチ・豆腐・玉ねぎ・人参・ひじき・パン粉・ごま 味噌・砂糖 胡瓜・キャベツ・若布・カニカマ・酢・砂糖・醤油 玉ねぎ・カブ・若布・だし昆布・だし鰹・醤油・塩		牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 さつま芋のオレンジ煮 (さつま芋 オレンジジュース)
4	土	炊き込みご飯 豚汁 バナナ	米・人参・椎茸・ごぼう・うす揚げ・塩昆布・醤油・砂糖 さつま芋・豚肉・玉ねぎ・大根・人参・白ネギ・煮干し・味噌			お茶 レーズンパン オレンジ	21	火	春分の日				
6	月	ご飯/りんご 肉じゃが マカロニサラダ ☆卵入り味噌汁	米 じゃが芋・人参・玉ねぎ・豚肉・糸こんにやく・いんげん だし昆布・だし鰹・砂糖・醤油・油 マカロニ・人参・コーン・ブロッコリー・マヨドレ・塩 玉ねぎ・えのき・ほうれん草・卵・煮干し・味噌		牛乳 ウエハース	牛乳 ぜんざい (団子粉・豆腐 小豆・砂糖・塩)	22	水	ほうれん草パン/甘夏柑 チキン南蛮 浅漬け ☆野菜スープ	鶏肉・塩麹・片栗粉・らっきょう・胡瓜・パセリ・マヨドレ・砂糖・醤油・酢 大根・人参・白菜・塩昆布・塩 キャベツ・人参・じゃが芋・玉ねぎ・ベーコン・ブロッコリー セロリ・コンソメ・塩		牛乳 マリービスケット	牛乳 黄粉おはぎ (もち米・黄粉 砂糖・塩)
7	火	ご飯 ☆鮭のちゃんちゃん焼き レモン醤油和え かみなり汁 伊予柑	米 鮭・キャベツ・人参・玉ねぎ・味噌・砂糖・みりん 白菜・胡瓜・人参・コーン・レモン果汁・醤油 豆腐・玉ねぎ・ごぼう・大根・人参・葉ねぎ・醤油		牛乳 バナナ	牛乳 ゼリー せんべい	23	木	お弁当の日			牛乳 赤ちゃんせんべい	牛乳 ☆オムライス (米・鶏ミンチ・人参 グリーンピース・コーン ケチャップ・卵)
8	水	ちゃんぽん麺 南瓜の煮物 ブロッコリーサラダ バナナ	中華麺・キャベツ・人参・玉ねぎ・もやし・豚肉・椎茸 エビ・コーン・中華スープ・ニンニク・生姜・醤油・豆乳 南瓜・だし鰹・砂糖・醤油 ブロッコリー・白菜・人参・酢・砂糖・醤油・ごま油		牛乳 サラダせん	牛乳 塩昆布おにぎり (米・玄米・ごま 塩昆布)	24	金	☆キーマカレー/デコポン がんもの煮物 元気サラダ	米・合い挽きミンチ・玉ねぎ・人参・ピーマン・じゃが芋 ニンニク・ルウ・油 がんもどき・だし鰹・砂糖・醤油 刻み昆布・キャベツ・人参・胡瓜・トマト・コーン・ごま 酢・砂糖・醤油		牛乳 かりんとう	牛乳 ☆フルーツサンド (食パン・苺・バナナ みかん缶・桃缶 豆乳クリーム・砂糖)
9	木	 お楽しみメニュー			牛乳 ビスコ	牛乳 ☆ココアトースト (食パン・ココア 砂糖・マーガリン)	25	土	芋若布ご飯 具だくさん味噌汁 りんご	米・さつま芋・混ぜ込み若布 玉ねぎ・人参・豆腐・しめじ・キャベツ・豚肉・葉ねぎ 煮干し・味噌		育了式 	
10	金	ご飯 ☆魚チリ 納豆和え 味噌汁 りんご	米 魚・片栗粉・油・ケチャップ・砂糖・醤油 納豆・ほうれん草・もやし・人参・胡瓜・もみのり・醤油 玉ねぎ・里芋・大根・葉ねぎ・煮干し・味噌		牛乳 芋けんぴ	牛乳 ☆ポップコーン (ポップコーン・塩 黄粉・黒砂糖)	27	月	ご飯 キャベツ入りハンバーグ ごぼうサラダ 味噌汁 オレンジ	米 豚ミンチ・キャベツ・人参・塩・ケチャップ・ソース ごぼう・胡瓜・人参・ひじき・酢・砂糖・醤油 玉ねぎ・南瓜・若布・煮干し・味噌		牛乳 クラッカー	牛乳 マカロニ黄粉 (マカロニ・黄粉 砂糖・塩)
11	土	豚肉と納豆の炒め丼 五目汁 ポンカン	米・豚ミンチ・玉ねぎ・えのき・キャベツ・味噌・みりん・醤油 豆腐・じゃが芋・人参・玉ねぎ・こんにやく・葉ねぎ・煮干し 醤油・塩		お茶 人参パン バナナ		28	火	ご飯 レバーのカレー炒め ゆかり和え さつま汁	米 鶏レバー・片栗粉・玉ねぎ・椎茸・ピーマン・パプリカ カレー粉・砂糖・醤油・みりん・油 キャベツ・人参・もやし・胡瓜・ゆかり さつま芋・玉ねぎ・人参・しめじ・葉ねぎ・煮干し・味噌		牛乳 ビスコ	牛乳 ラスク (バケット・砂糖 油)
13	月	ご飯/八朔 豆乳グラタン 白菜サラダ ☆南瓜スープ ☆麻婆丼	米 あすっこ・玉ねぎ・人参・鶏肉・マカロニ・コーン・小麦粉 オリーブオイル・コンソメ・塩・パン粉・パセリ 白菜・レンコン・人参・砂糖・酢・醤油 南瓜・玉ねぎ・えのき・コンソメ・塩		牛乳 乾パン	牛乳 ☆クッキー (小麦粉・砂糖 マーガリン・ココア 抹茶)	29	水	ご飯 魚の梅煮 洋風白和え のっぺい汁 伊予柑	米 魚・生姜・梅干・砂糖・醤油・酢 豆腐・キャベツ・人参・ハム・ひじき・マヨドレ・砂糖 玉ねぎ・人参・椎茸・こんにやく・里芋・だし昆布・だし鰹 醤油・塩・片栗粉		牛乳 プルーン	牛乳 みたらし団子 (団子粉・豆腐 砂糖・醤油・みりん 片栗粉)
14	火	焼きししゃも もやしサラダ りんご	米・豆腐・豚ミンチ・玉ねぎ・人参・ニラ・ニンニク・生姜 甜麺醬・砂糖・醤油・片栗粉・油 ししゃも もやし・うす揚げ・胡瓜・人参・ごま・砂糖・醤油・ごま油		牛乳 プルーン	牛乳 ☆りんごパン	30	木	ハヤシライス 高野豆腐煮 レンコンサラダ りんご	米・牛肉・玉ねぎ・人参・しめじ・じゃが芋・グリーンピース ルウ・油 高野豆腐・だし鰹・砂糖・醤油 レンコン・ブロッコリー・人参・コーン・マヨドレ・醤油		牛乳 黄粉せんべい	牛乳 ゆかりおにぎり (米・ゆかり)
15	水	玄米ご飯 鶏のマーマレード焼き ごま和え ☆なめこの味噌汁 バナナ	米・玄米 鶏肉・マーマレード・醤油 春菊・キャベツ・人参・コーン・すりごま・醤油 なめこ・玉ねぎ・大根・葉ねぎ・煮干し・味噌		牛乳 クラッカー	牛乳 ☆ミルクずもち (牛乳・片栗粉 砂糖・黄粉・塩)	31	金	希望保育 (お弁当の日)			牛乳 クラッカー	牛乳 ヨーグルト 乾パン
16	木	ご飯 ☆魚の竜田揚げ ピクルス 味噌汁 伊予柑	米 魚・生姜・醤油・みりん・片栗粉・油 大根・人参・胡瓜・酢・砂糖・塩 玉ねぎ・カブ・えのき・葉ねぎ・煮干し・味噌		牛乳 黄粉せんべい	牛乳 塩焼きそば (中華麺・豚肉・ニラ 人参・キャベツ・もやし 中華スープ・塩)	※保育所行事、材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。 ※太字の食材は旬の食材です。(重複するものは一回のみ太字にしています) ※☆マークはくじら組のリクエストメニューです。						

