



# 令和6年度3月献立表



# なかよしこども園

日	曜	昼食	原材料	おやつ	
1	土	焼き鳥井 ツナサラダ	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・醤油・酒・みりん・油・のり 小松菜・コーン・ツナ・和風ドレッシング	ソフトサラダ	
3	月	<b>お別れ遠足</b>			
4	火	ご飯 アジフライ ほうれん草のりしめじ じゃがいもの味噌汁	米 アジフライ・中濃ソース・油・キャベツ・フレンチドレッシング ほうれん草・人参・油揚げ・だし・醤油・砂糖・のり じゃがいも・ねぎ・味噌汁	牛乳 フレンチトースト (食パン・卵・牛乳・砂糖)	
5	水	ご飯 鶏肉のタルタル焼き ひじきの煮物 キャベツの味噌汁	米 鶏肉・醤油・みりん・砂糖・タルタル・油 ひじき・人参・大豆・だし・醤油・砂糖・みりん キャベツ・しめじ・味噌汁	牛乳 カルシウムせんべい	
6	木	親子丼 じゃこピーマン 里芋のみそ汁 みかん	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・だし・醤油・酒・みりん・砂糖・卵 ピーマン・しらす・醤油・砂糖・みりん・油 里芋・チンゲン菜・味噌汁 みかん	牛乳 じゃがいもフライ <じゃがいも・油・塩>	
7	金	おじゃこご飯 すき焼き風煮 ごまマヨ和え かぼちゃのすまし汁	米・いりこ 牛肉・玉ねぎ・しらたき・白菜・焼き豆腐・だし・醤油・砂糖・酒・みりん チンゲン菜・コーン・醤油・砂糖・マヨネーズ・すりごま かぼちゃ・ワカメ・すまし汁	牛乳 さつまいも蒸しパン (小麦粉・ベーキングパウダー・牛乳・マーガリン・さつまいも)	
8	土	キーマカレー ツナサラダ	米・合挽ミンチ・玉ねぎ・じゃがいも・人参・黄ピーマン・カレールウ・油 小松菜・コーン・ツナ・和風ドレッシング	パウムクーヘン	
10	月	ご飯 チキンカツ ほうれん草のごま和え 豆腐の味噌汁	米 チキンカツ・油・中濃ソース・サニーレタス・フレンチドレッシング ほうれん草・人参・だし・醤油・砂糖・すりごま 豆腐・小松菜・味噌汁	牛乳 ウエハース オレンジ	
11	火	ご飯 柳川風煮 厚揚げの炒め物 冬瓜の味噌汁	米 牛肉・玉ねぎ・牛蒡・しめじ・だし・醤油・みりん・砂糖・卵 大豆ミンチ・厚揚げ・チンゲン菜・人参・醤油・砂糖・だし・ごま油 冬瓜・ねぎ・味噌汁	牛乳 タマゴサンド (コッペパン・タマゴサラダ)	
12	水	ご飯 銀鱈の西京焼き がんもの煮物 里芋のすまし汁	米 銀鱈・味噌・砂糖・みりん がんも・人参・えだまめ・だし・醤油・みりん・砂糖 里芋・キャベツ・すまし汁	牛乳 揚げきな粉パン (コッペパン・油・きな粉・砂糖・塩)	
13	木	ハヤシライス 小松菜のボン酢和え バナナヨーグルト	米・牛肉・玉ねぎ・じゃがいも・ハヤシフレーク・グリーンピース 小松菜・ツナ・人参・ボン酢・砂糖 ヨーグルト・バナナ・砂糖	牛乳 スイートポテト (さつまいも・牛乳・砂糖・マーガリン)	
14	金	おじゃこご飯 回鍋肉 棒棒鶏サラダ じゃがいものすまし汁	米・いりこ 豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参・鶏ガラ・味噌・醤油・砂糖・酒・生姜・油 チキンフレーク・きゅうり・レタス・ごま油・酢・醤油・砂糖 じゃがいも・ほうれん草・すまし汁	牛乳 ピザトースト (食パン・ピザソース・ケチャップ・ピーマン・玉ねぎ・チーズ)	
15	土	チャーハン えのきの味噌汁	米・ハム・玉ねぎ・ねぎ・卵・油・鶏ガラ・醤油・塩コショウ うまい菜・えのき・味噌汁	クリームパン	

日	曜	昼食	原材料	おやつ	
17	月	ご飯 コーンコロケ ブロッコリーサラダ 肉団子のスープ	米 コーンコロケ・油・キャベツ・マヨネーズ ブロッコリー・イタリアン野菜ミックス・和風ドレッシング うまい菜・チキンボール・コンソメスープ	牛乳 マシュマロサンド (クラッカー・マシュマロ)	
18	火	ピラフ エビフライ ナポリタン マカロニスープ	米・ウインナー・ミックスベジタブル・コンソメ・パセリ エビフライ・タルタル・ブロッコリー スパゲティナポリタン マカロニ・ほうれん草・コンソメスープ	牛乳 いちご	
19	水	ご飯 さわらの蒲焼き 切干大根の煮物 豆腐のすまし汁	米 さわら・片栗粉・醤油・砂糖・みりん・生姜 切干大根・人参・えだまめ・だし・醤油・砂糖・みりん 豆腐・小松菜・すまし汁	牛乳 フライドポテト	
20	木	<b>春分の日</b>			
21	金	カツ丼 ほうれん草の味噌汁 みかんヨーグルト	米・トンカツ・油・たまねぎ・だし・醤油・砂糖・みりん ほうれん草・えのき・みそ汁 ヨーグルト・砂糖・みかん缶	牛乳 人参もち (人参・米粉・砂糖・豆乳・塩・きな粉)	
22	土	<b>卒園式</b>			
24	月	おじゃこご飯 唐揚げ 春雨サラダ かぼちゃの味噌汁	米・いりこ 唐揚げ・油・サニーレタス・マヨネーズ 春雨・コーン・きゅうり・醤油・砂糖・酢・ごま油 かぼちゃ・ワカメ・味噌汁	牛乳 チョコパン	

**3月25日 (火)**

**3月26日 (水)**

**3月27日 (木)**

**3月28日 (金)**

**3月31日 (月)**

**希望保育**

**希望保育**

**希望保育**

**希望保育**

**希望保育**

**希望保育(半日)**

◆アレルギー表記は対象者に向けての記載ですので、全ての表示ではありません。

※1～2歳児以下の朝のおやつは牛乳と市販のお菓子になります。  
アスパラガスビスケット・マンナビスケット・ちょぼちょぼクッキー (卵)  
たべっこビスケット・星たべよ

※おやつは手作りです。  
※仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。

チェックリストを参考にお家での食生活や園での給食を通して出来るようになった事を振り返ってみましょう。出来た事はこれからも継続を・・・出来なかった事は少しずつ出来た回数を増やしていけるといいですね。

☆口の欄に○(できた)、△(時々できた)、×(できなかった)の印をつけてみましょう。

<p>食事の前をしっかり手洗いをした</p> <input type="checkbox"/>	<p>心を込めて食事のあいさつをした</p> <input type="checkbox"/>	<p>よく噛んで、味わって食べた</p> <input type="checkbox"/>
<p>正しい姿勢で食べた</p> <input type="checkbox"/>	<p>箸やスプーンを正しい持ち方で使った</p> <input type="checkbox"/>	<p>好き嫌いせず、栄養バランスよく食べた</p> <input type="checkbox"/>
<p>自分のちょうどよい量を食べることができた</p> <input type="checkbox"/>	<p>朝・昼・夜 3食しっかり食べた</p> <input type="checkbox"/>	<p>周りの人と楽しく食事ができた</p> <input type="checkbox"/>