



3月の献立表



社会福祉法人 明秀福祉会
さつき認定こども園

2024年

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あひ)	カや熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)	
1	金	ちらし寿司、鶏肉のゴマみそ焼き、五目煮、ほうれん草とえのきのすまし汁	イチゴのヨーグルトムース、ひなあられ、牛乳	高野豆腐、卵、鶏もも肉、みそ、大豆水煮缶、削り節	胚芽米、三温糖、油、白ごま、麩	昆布だし、(乾)しいたけ、人参、いんげん、大根、(乾)ひじき、ほうれんそう、えのき	
2	土	ブルコギ丼、かりかりぎゅうり、キャベツと豆腐のみそ汁	ソフトせんべい、牛乳	削り節、みそ	胚芽米、三温糖、ごま油、白ごま	人参、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、大葉、キャベツ	
4	月	あわごはん、タンドリーチキン、春雨ソテー、とうがんとスープ、りんご	マシュマロおこし、牛乳	鶏もも皮なし、ヨーグルト、鶏ひき肉、削り節	胚芽米、もちきび、はるさめ、油、三温糖、白ごま	トマト、(乾)しいたけ、たまねぎ、人参、小松菜、にんにく、とうがんとしょうが、りんご	
5	火	味噌煮込みうどん、魚の変わり焼き、ひじきのサラダ、たんかん	おかかおにぎり、牛乳	豚肉もも、削り節、みそ、白身魚、大豆水煮缶、ツナ水煮缶	ゆでうどん、マヨドレ、パン粉、油、すりごま白	たまねぎ、生しいたけ、人参、ほうれんそう、(乾)ひじき、きゅうり、たんかん	
6	水	ご飯(強化米)、高野豆腐のそぼろあん、小松菜のおかか和え、春雨スープ、りんご	さつま芋の黒糖きなこまぶし、牛乳	高野豆腐、鶏ひき肉、削り節	胚芽米、強化米新玄、油、三温糖、片栗粉、はるさめ 普通はるさめ 乾、ごま油	人参、ピーマン、たまねぎ、小松菜、もやし、チンゲンサイ、生しいたけ、りんご	
7	木	あわごはん、豆腐ハンバーグ、花野菜ソテー、なめこ汁、オレンジ	アメリカンドッグ、牛乳	沖縄豆腐、鶏ひき肉、卵、ツナ水煮缶、削り節、みそ	胚芽米、押麦、油、パン粉、三温糖、片栗粉	(乾)ひじき、たまねぎ、プロックリー、カリフラワー、人参、なめこ、小松菜、オレンジ	
8	金	ご飯、揚げ団子の甘辛和え、大根のさんぴら、じゃが芋とわかめのみそ汁、パイナップル	味噌おにぎり、牛乳	豚ひき肉、無調整豆乳、油揚げ、削り節、みそ	胚芽米、揚げ油、三温糖、片栗粉、油、白ごま、じゃがいも	たまねぎ、人参、大根、ピーマン、カットワカメ、ネギ、パイナップル	
9	土	きつねうどん、にがなの白和え、ふかし芋	くろ棒、牛乳	油揚げ、沖縄豆腐、ツナ水煮缶、みそ	ゆでうどん、白ごま、三温糖、マヨドレ、さつまいも	人参、ほうれんそう	
11	月	胚芽米雑穀ごはん、チキンケチャップ煮、切り干し大根のサラダ、もずくのみそ汁、りんご	ゆかりおにぎり、牛乳	鶏もも肉、削り節、みそ	胚芽米、押麦、もちきび、油、三温糖、ごま油、すりごま白	たまねぎ、にんにく、切干しだいこん、きゅうり、人参、もずく、えのき、小松菜、りんご	
12	火	ロールパン、きのこのキッシュ、大根サラダ、豆乳コーンスープ、ブルーベリー	バナナ、ノンソルトクラッカー、牛乳	ハム(卵・乳不使用、卵、牛乳、ツナ水煮缶)、無調整豆乳	ロールパン 30g、じゃがいも、油、ごまドレッシング、片栗粉	しめじ、たまねぎ、大根、きゅうり、赤パプリカ、黄パプリカ、クリームコーン缶、コーン缶、ドライブルーベリー	
13	水	あわごはん、サバの竜田揚げ、青菜の納豆和え、切り干し大根のみそ汁、バナナ	豆乳くずもち、牛乳	サバ切り身骨なし、挽きわり納豆、削り節、みそ	胚芽米、押麦、片栗粉、油、三温糖	ほうれんそう、人参、切干しだいこん、しめじ、バナナ	
14	木	クワアージュシー、赤魚の煮つけ、もずくの酢の物、すまし汁、みかん	かぼちゃ蒸しパン、牛乳	鶏もも肉、赤魚、削り節	胚芽米、ラード、三温糖、麩	(乾)ひじき、(乾)しいたけ、人参、しょうが、もずく、レモン汁、きゅうり、ほうれんそう、みかん	
15	金	ご飯(強化米)、鮭の塩焼き、からし菜炒め、いなむどっち、りんご	かしわおにぎり、牛乳	鮭、厚揚げ、ツナ水煮缶、豚肩ロース、カステラがまぼこ、削り節	胚芽米、強化米新玄、油、白ごま、ごま油	からしな、もやし、人参、(乾)しいたけ、切こんにゃく、ネギ、りんご	
16	土	ハヤシライス、サラダ(キャベツ・コーン)、みかん	Caせんべい、牛乳	牛肉肩ロース、ツナ水煮缶	胚芽米、押麦、油、フレンチドレッシング	たまねぎ、人参、しめじ、ホールトマト缶、キャベツ、ホールコーン缶、きゅうり、赤パプリカ、みかん	
18	月	ゆい豆腐そば、白菜の和え物、かぼちゃの天ぷら、バナナ	じゃこおにぎり、牛乳	鶏もも肉、ゆい豆腐、削り節、花かつお	沖縄そば、三温糖、小麦粉、油	昆布だし、ネギ、白菜、人参、かぼちゃ、バナナ	
19	火	ミートソーススパゲティ、キャベツとりんごのサラダ、お豆と野菜のスープ、オレンジ	♡お誕生日会♡ お誕生日ケーキ、ジョア	豚ひき肉、粉チーズ、大豆水煮缶	スパゲッティ、油、フレンチドレッシング、オリーブ油	玉葱、人参、ピーマン、にんにく、乾椎茸、ホールトマト缶、キャベツ、きゅうり、りんご、レーズン、プロックリー、オレンジ	
20	水	●●●●●●●●●● 春分の日 ●●●●●●●●●●					
21	木	お弁当	ピザトースト、牛乳				
22	金	ご飯(強化米)、チンジャオオロス、パンサンデー、中華スープ、りんご	ふりかけおにぎり、牛乳	豚肉もも、ハム(卵・乳不使用)	胚芽米、強化米新玄、油、三温糖、ごま油、片栗粉、はるさめ 普通はるさめ 乾、白ごま	人参、ピーマン、きゅうり、もやし、チンゲンサイ、生しいたけ、りんご	
23	土	ケチャップ焼きそば、豆乳スープ、オレンジ	13時降園	豚肉もも、調製豆乳	沖縄そば、油、オリーブ油	人参、キャベツ、もやし、にら、プロックリー、たまねぎ、しめじ、オレンジ	
25	月	胚芽米雑穀ごはん、麩チャンプルー、きゅうりとしらすの和え物、具だくさん汁、大学芋	きな粉おにぎり、牛乳	卵、しらす干し、鶏もも肉、削り節、みそ	胚芽米、押麦、もちきび、麩、油、三温糖、白ごま、さつまいも、揚げ油、黒ごま	キャベツ、人参、にら、きゅうり、カットワカメ、(乾)しいたけ、(冷)さといも、切こんにゃく、ネギ	
26	火	ご飯(強化米)、たらの味噌マヨ焼き、いんげんともやしのごま和え、アーザ汁、バナナ	ひらやーちー、牛乳	たら、みそ、絹ごし豆腐、かつお節	胚芽米、強化米新玄、油、マヨドレ、三温糖、すりごま白	生しいたけ、人参、たまねぎ、いんげん、もやし、あおさ、バナナ	
27	水	ご飯(強化米)、鶏の香味焼き、中華サラダ、里芋と小松菜のみそ汁、オレンジ	わかめチーズおにぎり、牛乳	鶏もも肉、削り節、みそ	胚芽米、強化米新玄、三温糖、ごま油、すりごま白	しょうが、長ネギ、大根、人参、きゅうり、もやし、(冷)さといも、小松菜、オレンジ	
28	木	あわごはん、魚の照り焼き、豆腐チャンプルー、ソースン汁、りんご	人参クッキー、牛乳	白身魚、沖縄豆腐、ツナ水煮缶、削り節	胚芽米、もちきび、三温糖、油、そうめん	しょうが、キャベツ、人参、いんげん、ネギ、りんご	
29	金	えびチャーハン、肉だんごスープ、かぼちゃのマッシュ、パイナップル	13時降園	ウインナーソーセージ(卵・乳不使用、卵、鶏ひき肉)、豚ひき肉	胚芽米、油、ごま油、片栗粉、はるさめ 普通はるさめ 乾、食塩不使用バター、三温糖	人参、ピーマン、しょうが、長ネギ、白菜、チンゲンサイ、かぼちゃ、パイナップル	
30	土	家庭保育協力日					

*献立は都合により変更することがあります



*毎月第2木曜日はお弁当会です。愛情いっぱいのお弁当よろしくお願ひします。