

# 3月献立表

アレルギー表示 ●卵 ◆落花生 ◎かに マくるみ ⑤キウイフルーツ ⑥牛肉 ⑫バナナ ⑳カシューナッツ ㉑アーモンド

日曜日	屋食	主な材料と体内での働き			おやつ(午前)	おやつ(午後)	
		主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	献立	献立	材料
3月	さんどいっち みーとぼーるのけちやっぶそーす やさいさらだ ぼとぶ ふる一つ(いちご)	●卵 チキンボール ツナフレーク ウインナー	きゅうり ブロッコリー・人参・コーン 人参・玉ねぎ・ドライパセリ いちご	食パン・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖・でん粉 砂糖・油 じゃが芋	しろいふうせん	●ドームケーキ	●ドームケーキ(卵不使用)
4火	めんちかつ ほうれんそうとはくさいのごまあえ ごはん みそしる	メンチカツ 赤みそ・白みそ	ほうれん草・キャベツ・人参 玉ねぎ・小松菜・人参	油 白ごま 米(国産) 巻麩	せんべい (ほしたべよ)	どうふまふいん	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆腐
5水	さーものこうそうむにえる ペーこんとぶろっこりーのそてー ごはん ふりかけ こーんくりーむすーぶ	ピンクサーモン ●ベーコン 牛乳	パセリ ブロッコリー・人参 コーン・玉ねぎ	小麦粉・油・オリーブ油 油 米(国産)	きなこせんべい	⑫ばなな せんべい	⑫バナナ ほたぼた焼き
6木	まーぼーどろふどん きりぼしだいこんさらだ ふる一つ(おれんじ) ぎゅうにゅう	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー煮込み・赤みそ 牛乳	しょうが・にんにく・玉ねぎ・青ねぎ 切干大根・赤パプリカ・きゅうり オレンジ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖・調合ごま油	くらっかー	あすはらびすけつと うえはーす	アスパラガスビスケット 豆乳ウエハース
7金	ちゃんぽんうどん しらすとかりふらわーのさらだ ふる一つよーぐると きゃんでいちーす	豚肉・さつま揚げ しらす ヨーグルト キャンディチーズ	キャベツ・玉ねぎ・人参・しめじ・えのきたけ・青ねぎ カリフラワー・きゅうり・わかめ パイン(缶詰)	うどん・でん粉 油・砂糖 砂糖	まりーびすけつと	かぼちゃ ほっとけーき	ホットケーキミックス・牛乳 バター・かぼちゃ
10月	てりやきとろふはんばー ぶろっこりーさらだ ごはん すーぶ	豆腐野菜ハンバーグ ツナフレーク	ブロッコリー・きゅうり・コーン・人参 キャベツ・コーン	油・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) じゃが芋	ここなっつさぶれ	●くりーむぼん	●クリームパン
11火	とんこつらーめん はくさいとぶろっこりーのごまあえ さつまいものあまがらめ	豚肉	キャベツ・緑豆もやし・玉ねぎ・人参・ピーマン 白菜・ブロッコリー・人参	ラーメン・油 白ごま さつま芋・油・砂糖・黒ごま	しろいふうせん	かぼちゃとちーす のけーくされ	ホットケーキミックス・牛乳・塩 かぼちゃ・チーズ・油
12水	しろみざかなのとまにと ちきんとぶろっこりーのさらだ ごはん とんじる	ホキ チキンフレーク 豚肉・みそ	にんにく・トマトピューレ ブロッコリー・きゅうり・人参 大根・ごぼう・白菜・しょうが・青ねぎ	小麦粉・オリーブ油 オリーブ油・砂糖 米(国産) 里芋・油	はーべすと	●やきどーなつ	●焼ドーナツ(豆乳味)
13木	おまめかれー ちくわときゃべつのはらだ ぎゅうにゅう	豚肉・大豆 ちくわ 牛乳	玉ねぎ・人参 キャベツ・小松菜・人参	米(国産)・押麦・油・じゃが芋 油・砂糖	せんべい (ほたぼた)	⑫ばなな きなこせんべい	⑫バナナ きなこちろせんべい
14金	おべんとうのひ				はーべすと	えんそくのおやつ	
17月	とりにくのこーんまよねーすやき ちんげんさいとはくさいのごまあえ ごはん みそしる	鶏肉 赤みそ・白みそ	コーン チンゲン菜・白菜・人参 ほうれん草・生しいたけ	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 白ごま 米(国産) おつゆ麩・じゃが芋	きなこせんべい	いちごぜりー	いちごゼリー
18火	じゃーつあんどうふ つなさらだ ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう	豚肉・生揚げ・テンメンジャン・赤みそ ツナフレーク 牛乳	玉ねぎ・生しいたけ・ピーマン・赤パプリカ・しょうが・にんにく キャベツ・人参・さやいんげん・レモン果汁	油・砂糖・でん粉 砂糖・オリーブ油 米(国産)	せんべい (ほしたべよ)	むしばんれーずん	ホットケーキミックス・牛乳 レーズン
19水	さばのごまぼんこやき ほうれんそうのごまあえ ごはん すーぶ そらいろ(ばいきんぐめにゆー) ちゃーはんおにぎり さんどいっち とりのからあげ はんばー さばのごまぼんこやき ほうれんそうのごまあえ すーぶ いちごけーき	さば ウインナー 豚ひき肉 ●卵 鶏肉の唐揚げ ハンバーグ さば ウインナー	ほうれん草・人参 かぶ・キャベツ・パセリ 玉ねぎ・人参・コーン・グリーンピース きゅうり ほうれん草・人参 かぶ・キャベツ・パセリ	小麦粉・パン粉・白ごま・油 白ごま 米(国産) 米(国産)・油 食パン・マヨネーズタイプ(卵不使用) 小麦粉・パン粉・白ごま・油 白ごま	まりーびすけつと	みかんぜりー	みかんゼリー
21金	とりにくとじゃがいものくりーむぐらたん やさいさらだ ごはん ふりかけ ふる一つ(いちご)	鶏肉・ホワイトソース・牛乳・粉チーズ	人参・ブロッコリー・玉ねぎ キャベツ・人参・コーン・レモン果汁 いちご	じゃが芋・油・パン粉 砂糖・オリーブ油 米(国産)	ここなっつさぶれ	ぶりん	プリン
24月	こうやどうふのたまごとじ ごぼうさらだ ごはん ふりかけ すーぶ	凍り豆腐・●卵 鶏ひき肉	人参・玉ねぎ・ひじき ごぼう・きゅうり・コーン・人参 大根・チンゲン菜	砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)・白ごま 米(国産)	さらだせんべい	●ばーむくーへん	●バームクーヘン
25火	しろみざかなのびざやき しらすとぶろっこりーのさらだ とうもろこしごはん すーぶ	ホキ・ミックスチーズ しらす ウインナー	ブロッコリー・キャベツ・人参 コーン 玉ねぎ・人参・ドライパセリ	小麦粉・油 油・砂糖 米(国産) じゃが芋・油	きなこせんべい	ここあ ほっとけーき	ホットケーキミックス・ミルクココア(粉) 牛乳・バター
26水	ちゅうかどん あげぎょーざ なむる ぎゅうにゅう	豚肉 ギョーザ 牛乳	白菜・玉ねぎ・人参・まいだけ・さやえんどう 切干大根・緑豆もやし・人参・きゅうり・にんにく	米(国産)・油・でん粉 油 白ごま・砂糖・調合ごま油	せんべい (ほたぼた)	りんご	りんご
27木	とりにくのかれーふうみやき つなとれんこんのさらだ ごはん ふりかけ しるびーふん	鶏肉 ツナフレーク 豚肉	れんこん・きゅうり ニラ・玉ねぎ・人参	小麦粉・油 砂糖・調合ごま油 米(国産) ビーフン	まりーびすけつと	●そふとぼうろ	●丸ポーロ
28金	わふうきのこすはげてい ちきんとぶろっこりーのそてー ふる一つ(みかんかん) きゃんでいちーす	豚ひき肉 チキンフレーク キャンディチーズ	玉ねぎ・人参・しめじ・えのきたけ・ほうれん草・にんにく ブロッコリー・玉ねぎ・コーン みかん(缶詰)	スナグティ・油・オリーブ油・でん粉 油	はーべすと	ういんなーと ほうれんそうの けーくされ	ホットケーキミックス・牛乳・⑥ウインナー ほうれん草・玉ねぎ・油
31月	ふだにくとやさいのごもくいため じゃーまんぼてと ごはん ふりかけ	豚肉 ウインナー	玉ねぎ・ピーマン・緑豆もやし・まいだけ 玉ねぎ	油・砂糖 ポテトフライ・油 米(国産)	ここなっつさぶれ	びすこ ⑫ばなな	ビスコ ⑫バナナ

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。  
★19日は、そらいろ組のみ卒園前のバイキングメニューになります。  
青木学園(認) 美祢幼稚園 美祢幼稚園 屋食・おやつ(午前)・おやつ(午後)