



# 令和6年度 3月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ
1 (土)	パリパリおそば 牛乳 バナナ	中華揚麺、油 片栗粉、砂糖 菓子	牛乳、豚肉、かまぼこ	バナナ、もやし、たまねぎ キャベツ、にんじん、ねぎ 干しいたけ	しょうゆ がらスープ素 麦茶	アップル果汁 お茶 がんばれ野菜家族(そら) 源氏パイ お茶
3 (月)	白飯 鶏むね肉のごまみそ焼き キャベツの和え物 菜の花のかき玉汁 オレンジ	米、砂糖、油 卵不使用マヨネーズ 片栗粉、花麩	牛乳、鶏肉、豆腐 卵、みそ、ごま 煮干し	アセロラ果汁、オレンジ キャベツ、なばな、にんじん こんぶ、いちご	ゼラチン、塩 しょうゆ、みりん カルピス、麦茶 乳不使用カルピス	お茶 ミニサラダ ゼリー カルピス
4 (火)	白飯 豚肉入り野菜炒め 吉野汁 バナナ ひかり組さんはお弁当をお願いします	米、マカロニ 砂糖 油、片栗粉	豆腐、脱脂粉乳 豚肉、きな粉 油あげ、煮干し	バナナ、キャベツ、たまねぎ にんじん、だいこん、もやし 赤ピーマン、ピーマン、ねぎ こんぶ	しょうゆ、塩 麦茶	アップル果汁 お茶 マンナビスケット(そら) マカロニあべかわ ミルク
5 (水)	白飯 ひき肉のハヤシ風 和風野菜サラダ オレンジ	米、油、砂糖 菓子	牛乳、豚肉、ちくわ	たまねぎ、オレンジ キャベツ、にんじん グリーンピース、ひじき	乳・卵抜きハヤシルー しょうゆ、塩 酢 麦茶	お茶 サラダせん おにぎりせんべい 牛乳
6 (木)	食パン 酢鶏風煮 きのこのスープ バナナ	食パン、砂糖 じゃがいも、油 小麦粉、片栗粉 マーガリン	牛乳、鶏肉、かまぼこ	たまねぎ、バナナ、にんじん こまつな、ピーマン、しめじ えのきたけ、干しいたけ 青のり	しょうゆ、酢 がらスープ素 酒、塩 麦茶	アップル果汁 お茶 がんばれ野菜家族(そら) じゃがいもスティック 牛乳
7 (金)	鮭ちらしずし だしから揚げ ブロッコリー すまし汁 ぶどうゼリー	米、食パン、油 砂糖、片栗粉 上新粉	牛乳、鶏肉 鮭フレーク しらす干し ごま、煮干し	たまねぎ、ブロッコリー きゅうり、にんじん ブルーベリージャム、ねぎ こんぶ、わかめ、しょうが	しょうゆ 酢、塩 かつお・昆布だし汁 麦茶	お茶 マンナビスケット ジャムパン 牛乳
8 (土)	汁ビーフン 牛乳 バナナ	ビーフン、油 菓子	牛乳、豚肉、かまぼこ	バナナ、キャベツ、たまねぎ もやし、にんじん、ねぎ 干しいたけ	しょうゆ、塩 がらスープ素 麦茶	アップル果汁 お茶 がんばれ野菜家族(そら) ぼたぼた焼き お茶
10 (月)	白飯 ひじきと厚揚げの炒め煮 わかめのみそ汁 バナナ	米、油 糸こんにゃく 砂糖、片栗粉 菓子	牛乳、生あげ、鶏肉 さつまあげ みそ、煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん グリーンピース、ひじき わかめ、こんぶ	しょうゆ、酒 麦茶	お茶 ミニサラダ 瀬戸の汐揚げ 牛乳
11 (火)	食パン じゃがいもの重ね煮 卵と白菜のスープ オレンジ	食パン じゃがいも 砂糖 片栗粉、油	豆乳、卵、脱脂粉乳 ベーコン、きな粉	たまねぎ、オレンジ にんじん、はくさい	しょうゆ パセリ粉、塩 がらスープ素 麦茶	アップル果汁 お茶 マンナビスケット(そら) 豆乳もち ミルク
12 (水)	白飯 チキンカツカレー ポテチサラダ バナナ お別れ会	じゃがいも、米 パン粉、小麦粉 卵不使用マヨネーズ 油、ポテトチップス、砂糖	牛乳、鶏肉	キャベツ、バナナ、たまねぎ にんじん、きゅうり グリーンピース、レモン	乳・卵抜きカレールー 酢、ケチャップ 塩 麦茶	お茶 サラダせん フライドポテト 牛乳
13 (木)	白飯 なっつく井 キャベツの昆布あえ 麩のみそ汁 オレンジ	米、砂糖、焼ふ ホットケーキ粉 卵不使用マヨネーズ マーガリン、油	脱脂粉乳 魚肉ソーセージ 納豆、豚肉、牛肉 みそ、豆乳、煮干し	たまねぎ、オレンジ キャベツ、にんじん、ねぎ はくさい、えのきたけ 塩こんぶ、しょうが、こんぶ	しょうゆ 麦茶	アップル果汁 お茶 がんばれ野菜家族(そら) ソーセージブレッド ミルク
14 (金)	食パン 魚の味噌ごまマヨネーズ焼き すまし汁 バナナ	食パン 卵不使用マヨネーズ 油、砂糖 菓子	ホキ、みそ、ごま 飲むヨーグルト	バナナ、たまねぎ えのきたけ、こまつな にんじん、ピーマン、ねぎ	しょうゆ、酒、塩 かつお・昆布だし汁 麦茶	お茶 マンナビスケット ビスコ 鉄強化飲むヨーグルト

## 給食室からの お知らせ



春の兆しを感じる卒園・進級の季節です。子どもたちが4月から元気にスタートするために、生活リズムや食生活を整えましょう。また、早寝・早起き・朝ごはんの大切さをもう一度見直してみてください。この1年で心身ともに大きく成長した子どもたちに嬉しくなります。園での食事や食育が、子どもたちの生きる力につながるよう取り組んできました。今年一年、ご理解、ご協力いただきありがとうございました。3月12日の「お別れ会」では、給食とおやつメニューをひかりぐみさんにリクエストしてもらいました！楽しく食事をして、思い出となってくれたら嬉しいです☆

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です

2・3月分の主食・副食費の引き落としは  
**3月21日(金)**です



# 令和6年度 3月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日 ／ 曜	献立名		材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ
15 (土)	焼きそば 牛乳	オレンジ	中華めん、油 菓子	牛乳、豚肉 かつおぶし	オレンジ、たまねぎ、もやし キャベツ、にんじん、ねぎ あおのり	焼きそばソース お好みソース 麦茶	アップル果汁 お茶 がんばれ野菜家族(そら) こつぶっこ お茶
17 (月)	白飯 肉じゃが風 南瓜のみそ汁	バナナ	米、じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖、油 菓子	牛乳、豚肉、みそ 煮干し	たまねぎ、バナナ、かぼちゃ にんじん、グリーンピース ねぎ、こんぶ	しょうゆ、酒 麦茶	お茶 ミニサラダ マリー 牛乳
18 (火)	食パン れんこんのあげ団子 ブロッコリー(オーロラソース) 里芋のすまし汁	オレンジ	小麦粉、油 さといも、砂糖 卵不使用マヨネーズ 片栗粉、食パン	白身魚すり身、豆乳 脱脂粉乳、かまぼこ ベーコン、煮干し	れんこん、オレンジ、コーン ブロッコリー、だいこん にんじん、たまねぎ、ねぎ しょうが、わかめ、こんぶ	しょうゆ ケチャップ、塩 ベーキングパウダー パセリ粉、麦茶	アップル果汁 お茶 マンナビスケット(そら) ベーコン・コーン蒸しパン ミルク
19 (水)	無農薬米ご飯 切り干し大根と豚肉の中華炒め わかめのみそ汁	バナナ	米、油 砂糖、ごま油 菓子	牛乳、豆腐、豚肉 さつまあげ、みそ 煮干し	たまねぎ、バナナ、にら にんじん、切り干しだいこん わかめ、こんぶ	しょうゆ、酒、塩 麦茶	お茶 サラダせん ムーンライト 牛乳
21 (金)	白飯 チキンチキンごぼう 春雨スープ	バナナ	米、油 はるさめ 片栗粉、砂糖	鶏肉	バナナ、ごぼう、たまねぎ にんじん、えのきたけ さやいんげん、わかめ	しょうゆ みりん、塩 がらスープ素 麦茶	お茶 マンナビスケット 塩おにぎり お茶
22 (土)	カレーうどん 牛乳	オレンジ	うどん じゃがいも、油 菓子	牛乳、豚肉	たまねぎ、オレンジ にんじん、ねぎ	乳・卵抜きカレールー がらスープ素 麦茶	アップル果汁 お茶 がんばれ野菜家族(そら) チョイス お茶
24 (月)	麦飯 ぎせい豆腐 そうめん汁	バナナ	米、そうめん 砂糖、押麦	牛乳、豆腐、卵 鶏肉、いわし 煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん ねぎ、わかめ、こんぶ	しょうゆ、酒、塩 麦茶	お茶 ミニサラダ かむかむ小魚 牛乳
25 (火)	食パン 五色からめ和え わかめスープ	オレンジ	食パン じゃがいも 小麦粉、砂糖 油、ココア	脱脂粉乳、ゆで大豆 ハム	オレンジ、たまねぎ にんじん、グリーンピース 白葱、わかめ	しょうゆ、塩 がらスープ素 ベーキングパウダー 麦茶	アップル果汁 お茶 マンナビスケット(そら) ココアちんすこう ミルク
26 (水)	麦飯 魚のみそ煮 切干し大根の旨煮 ほうれん草のすまし汁	バナナ	米、砂糖、押麦 菓子	牛乳、さば、油あげ みそ、煮干し	バナナ、ほうれんそう たまねぎ、切り干しだいこん にんじん、グリーンピース しょうが、こんぶ	しょうゆ、みりん 酒、塩 麦茶	お茶 サラダせん ミニサラダ 牛乳
27 (木)	白飯 炊き合わせ 白菜のみそ汁	オレンジ	米、強力粉 小麦粉 マーガリン 砂糖	生揚げ、脱脂粉乳 さつまあげ、鶏肉 卵、牛乳、みそ 煮干し	かぼちゃ、オレンジ、コーン だいこん、たまねぎ、こんぶ はくさい、にんじん えのきたけ、グリーンピース	しょうゆ、酒 塩 麦茶	アップル果汁 お茶 がんばれ野菜家族(そら) とうもろこしのガレット ミルク
28 (金)	食パン カレーポテトサラダ 野菜スープ	バナナ	食パン じゃがいも 卵不使用マヨネーズ 砂糖、菓子	牛乳、豆乳、卵 ツナ、みそ	バナナ、たまねぎ、にんじん キャベツ、だいこん、コーン ごぼう	がらスープ素 カレー粉、塩 麦茶	お茶 マンナビスケット まがりせんべい 牛乳
29 (土)	スパゲティーミートソース 茹で卵 牛乳	オレンジ	スパゲティ 菓子	牛乳、卵、豚肉 牛肉、脱脂粉乳 チーズ	たまねぎ、オレンジ にんじん、グリーンピース	ケチャップ デミグラスソース ウスターソース 麦茶	アップル果汁 お茶 がんばれ野菜家族(そら) ハーベスト お茶
31 (月)	白飯 八宝菜風 中華スープ	オレンジ	米、片栗粉 油、砂糖 菓子	牛乳、豚肉、かまぼこ	たまねぎ、オレンジ キャベツ、にんじん ピーマン、えのきたけ わかめ、干しいたけ	しょうゆ、塩 がらスープ素 麦茶	お茶 ミニサラダ きな粉餅せんべい 牛乳

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です

なのはな



葉の花とは、大根やキャベツなど、アブラナ科の植物の花の総称です。食べるとほんのり苦みがあり、ちょっぴり大人の味。最初は食べ慣れない子どもも、味覚の発達に伴い少しずつ食べられるようになってきます。

2・3月分の主食・副食費の引き落としは  
**3月21日(金)**です