

令和3年 3月の献立表



松阪市こども局こども未来課保育幼稚園係

日	曜日	主食	献立名	材 料 名		
				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
1	月	ごはん	とんてき風 のり酢和え・いもこ汁 牛乳	さとう・油・さといも	ぶた肉・ツナ缶・角のり・牛乳	にんにく・キャベツ・ほうれんそう・こんにゃく・だいこん・ごぼう・にんじん・ねぎ
みんなで食べよう松阪牛						
2	火	ごはん	肉じゃが 和風大根サラダ・いよかん 	じゃがいも・油・さとう・みりん・ごま油	ぎゅう肉・ハム・花かつお・牛乳	たまねぎ・にんじん・糸こんにゃく・だいこん・きゅうり・いよかん
3	水	五目寿司	五目寿司・なばなのすまし汁 三色花ゼリー	ずし米・さとう・油・みりん・ごま・三色花ゼリー	卵・ツナ缶・高野豆腐・きざみのり・豆腐・まめ麩・牛乳	きゅうり・にんじん・干しいたけ・なばな・えのき・玉ねぎ
4	木	ごはん	ハワイアンチキン ごま酢和え・わかめスープ	みりん・ごま油・さとう・ごま	とり肉・わかめ・豆腐・ベーコン・牛乳	パイン缶・きゅうり・もやし・にんじん・たまねぎ・キャベツ
5	金	ごはん	さばのカレー煮 小松菜のサラダ・白菜のみそ汁	小麦粉・みりん・さとう・マヨネーズ	さば・ベーコン・豆腐・みそ・牛乳	こまつな・キャベツ・もやし・はくさい・玉ねぎ・にんじん・ねぎ
						
8	月	ごはん	マーボー豆腐 三色ナムル・バナナ	片栗粉・さとう・油・ごま・ごま油	ぶたひき肉・豆腐・赤みそ・牛乳	玉ねぎ・にら・にんじん・しょうが・干しいたけ・ほうれんそう・もやし・バナナ
9	火	ごはん	さけフライオーロラソース ポイル野菜・白菜スープ	マヨネーズ・小麦粉・パン粉・油	さけ・ウインナー・牛乳	ケチャップ・キャベツ・にんじん・たまねぎ・パセリ・はくさい
10	水	みそ煮込み うどん	みそ煮込みうどん ハムサラダ・型抜きチーズ	干しうどん・みりん・マヨネーズ	とり肉・油揚げ・なると・赤みそ・みそ・ハム・型抜きチーズ・牛乳	にんじん・玉ねぎ・ねぎ・はくさい・きゅうり・キャベツ
11	木	ごはん	鶏肉としいたけの揚げ煮 和風サラダ・豆腐のみそ汁	片栗粉・油・さとう・みりん	とり肉・豆腐・油揚げ・みそ・牛乳	生しいたけ・にんじん・レモン・きゅうり・キャベツ・パイン缶・はくさい・玉ねぎ・ねぎ
12	金	ごはん	煮込み風ハンバーグ もやしスープ・グレープゼリー	パン粉・油・さとう・グレープゼリー	合びき肉・豆乳・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・エリンギ・ケチャップ・もやし・キャベツ・パセリ
						
15	月	ごはん	豚肉のアングレース 昆布和え・じゃが芋のスープ	片栗粉・油・さとう・パン粉・じゃが芋	ぶた肉・塩昆布・ウインナー・豆腐・牛乳	しょうが・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・パセリ
16	火	ごはん	鶏肉のさっぱり焼き おかか和え・えのきのすまし汁	さとう・みりん	とり肉・花かつお・豆腐・わかめ・牛乳	しょうが・キャベツ・もやし・にんじん・えのき・玉ねぎ・ねぎ
17	水	カレー ライス	カレーライス フルーツヨーグルトサラダ	米・油・じゃがいも・バター・小麦粉・さとう	ぶた肉・チーズ・牛乳・ヨーグルト・生クリーム	しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん・ケチャップ・りんご・バナナ・パイン缶・もも缶・みかん缶

※3月2日の『牛肉』は地元産材活用支援事業により、松阪市から無償提供されます。
 【食材の入荷状況により、献立内容を変更することがありますのでご了承ください】
 【給食に使用する主要食材の産地を、各保育園において公表しています】