

令和4年

3月の献立表

土曜半日保育



《給食目標》

ともだちとたのしくたべましょう

松阪市こども局こども未来課保育幼稚園係

日	曜日	3歳未満児		献立名	午後おやつ	材 料 名			
		午 前 お や つ	主 食			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	火	牛乳 せんべい	ごはん	さけの竜田揚げ ツナサラダ・玉ねぎのみそ汁	牛乳 ビスケット	片栗粉・油・マヨネーズ	さけ・ツナ缶・豆腐・油揚げ・みそ・牛乳	しょうが・きゅうり・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・ねぎ	
2	水	牛乳 フルーツ	ごはん	根菜煮・ごま酢和え 型抜きチーズ	牛乳 豆腐のココア ブラウニー	里芋・みりん・さとう・油・ごま・米粉・片栗粉	とり肉・さつま揚げ・わかめ・型抜きチーズ・ココア・豆腐・牛乳	だいこん・にんじん・ごぼう・こんにゃく・もやし・キャベツ・コーン缶	
3	木	牛乳 ウエハース	五目寿司	五目寿司・豆腐のすまし汁 三色花ゼリー	牛乳 あられ	米・さとう・油・みりん・ごま・三色花ゼリー	卵・ツナ缶・高野豆腐・きざみりのり・豆腐・花麩・牛乳	なばな・にんじん・干しいたけ・えのき・玉ねぎ	
4	金	牛乳 フルーツ	ごはん	豚肉のしょうが焼き はるさめサラダ・大根のみそ汁	牛乳 バイクドジャガ	みりん・油・マヨネーズ・じゃが芋・はるさめ	ふた肉・ハム・豆腐・わかめ・みそ・青のり・牛乳	しょうが・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・みかん缶・ねぎ・だいこん	
5	土			とり南蛮うどん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト		干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼこ・乳酸菌飲料	にんじん・ねぎ・玉ねぎ	
7	月	牛乳 フルーツ	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 青菜とひじきの和え物 えのきのすまし汁	牛乳 あられ	油・オレンジマーマレード・さとう・ごま	とり肉・ひじき・豆腐・わかめ・牛乳	オレンジジュース・ほうれん草・にんじん・キャベツ・もやし・えのき・玉ねぎ・ねぎ	
8	火	牛乳 せんべい	ごはん	さわらの塩焼き・マカロニサラダ じゃが芋のみそ汁	牛乳 クープオレンジ	マカロニ・マヨネーズ・じゃが芋・コーンスターチ・さとう	さわら・ハム・みそ・牛乳・ヨーグルト	きゅうり・にんじん・キャベツ・えのき・玉ねぎ・ねぎ・レモン果汁・みかん缶	
9	水	牛乳 チーズ	ごはん	豚肉のアングレース 昆布和え・みだくさんスープ	牛乳 ビスケット	片栗粉・油・さとう・パン粉	ふた肉・塩昆布・ウインナー・牛乳	しょうが・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・もやし・乾燥パセリ	
10	木	牛乳 あられ	みそ煮込み うどん	みそ煮込みうどん ハムサラダ・バナナ	牛乳 クラッカー・オンカスタード	干しうどん・みりん・マヨネーズ・クラッカー・小麦粉・さとう・バター	とり肉・油揚げ・なると・赤みそ・みそ・ハム・牛乳・卵	にんじん・玉ねぎ・ねぎ・はくさい・きゅうり・キャベツ・バナナ	
11	金	牛乳 せんべい	カレー ライス	カレーライス フルーツヨーグルトサラダ	牛乳 ウエハース ビスケット	米・油・じゃが芋・バター・小麦粉・さとう	ふた肉・とろけるチーズ・牛乳・ヨーグルト・生クリーム	ローリエ・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・パイナップル・もも缶・みかん缶	
12	土			かやくうどん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト		干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼこ・乳酸菌飲料	にんじん・ねぎ・玉ねぎ	
14	月	牛乳 フルーツ	ごはん	みそ焼き豚・のり酢和え いもこ汁	牛乳 麩のきなこラスク	さとう・ごま・みりん・さと芋・バター・グラニュー糖	ふた肉・みそ・ツナ缶・角のり・つゆ麩・きなこ・牛乳	キャベツ・ほうれん草・にんじん・こんにゃく・だいこん・ごぼう・ねぎ	
15	火	牛乳 ビスケット	赤飯	赤飯・若鶏の照り焼き・豆腐のすまし汁 チンゲンサイのレモン和え・お祝いいちごゼリー	牛乳 あられ	もち米・米・黒ごま・油・みりん・さとう・お祝いいちごゼリー	あずき・とり肉・ツナ缶・豆腐・豆麩・牛乳	チンゲンサイ・キャベツ・きゅうり・にんじん・レモン果汁・玉ねぎ・ねぎ	
16	水	牛乳 せんべい	牛肉とごぼうの混ぜごはん	牛肉とごぼうの混ぜごはん 和風サラダ・豆腐のみそ汁	牛乳/ソーセージとチーズの蒸しパン	米・さとう・油・小麦粉	ぎゅう肉・豆腐・油揚げ・みそ・ウインナー・調整豆乳・チーズ・牛乳	ごぼう・しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん・パイナップル・はくさい・玉ねぎ・ねぎ・乾燥パセリ	
17	木	牛乳 ビスケット	ごはん	若鶏のから揚げ・豆腐入りスープ キャベツのごま和え	牛乳 あられ	片栗粉・油・ごま・さとう	とり肉・ちくわ・ベーコン・豆腐・わかめ・牛乳	しょうが・キャベツ・きゅうり・にんじん・玉ねぎ	
18	金	牛乳 フルーツ	ごはん	ぶりの煮つけ・れんこんサラダ わかめのみそ汁	牛乳 せんべい	みりん・さとう・マヨネーズ	ぶり・ハム・わかめ・みそ・牛乳	しょうが・れんこん・にんじん・きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・ねぎ	
19	土			きつねうどん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト		干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼこ・乳酸菌飲料	にんじん・玉ねぎ・ねぎ	
22	火	ヨーグルト	ごはん	豚肉と野菜のみそ煮 麩入りすまし汁・バナナ	牛乳 せんべい	じゃが芋・油・さとう・みりん	ふた肉・赤みそ・まめ麩・牛乳	しょうが・ピーマン・にんじん・玉ねぎ・ケチャップ・はくさい・ねぎ・バナナ	
23	水	牛乳 ビスケット	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	牛乳 あられ	マヨネーズ・小麦粉・パン粉・油	さけ・ベーコン・牛乳	ケチャップ・キャベツ・にんじん・はくさい・玉ねぎ・乾燥パセリ	
24	木	牛乳 せんべい	ごはん	味付きハンバーグ しそ和え・もやしスープ	牛乳 ジャムサンド	パン粉・食パン・ジャム	合びき肉・調整豆乳・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・ケチャップ・キャベツ・しそ・もやし・にんじん・乾燥パセリ	
25	金	牛乳 ビスケット	ごはん	カレーポークビーンズ おかか和え・ヨーグルト	牛乳 あられ	じゃが芋・油・カレーパウダー	ゆで大豆・ふたひき肉・ちくわ・花かつお・ヨーグルト・牛乳	にんじん・玉ねぎ・ケチャップ・ローリエ・キャベツ・もやし	
26	土			わかめうどん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト		干しうどん	とり肉・なると・油揚げ・わかめ・乳酸菌飲料	にんじん・玉ねぎ・ねぎ	
28	月	牛乳 あられ	ごはん	厚揚げのケチャップ煮 わかめスープ すりおろしりんごゼリー	牛乳 ヨーグルトケーキ	油・さとう・片栗粉・ごま・すりおろしりんごゼリー・ケーキミックス	厚揚げ・ふた肉・わかめ・ベーコン・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ケチャップ・乾燥パセリ・だいこん	
29	火	牛乳 フルーツ	ごはん	鶏肉のさっぱり焼き そぼろ和え・じゃが芋のスープ	のむヨーグルト せんべい	さとう・みりん・じゃが芋	とり肉・ツナ缶・ウインナー・豆腐・のむヨーグルト	しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・乾燥パセリ	
30 31	水 木	自由献立							

※保育園での手作りおやつの日には マークがついています。

【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】