

令和4年

# 3月の献立表



《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			
		午お	前つ			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	血や肉や骨になるもの さけ・ツナ缶・豆腐・油 揚げ・みそ・牛乳	体の調子を整えるもの 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・ きざみのり・豆腐・花 麩・牛乳	なばな・にんじん・干しいた げ・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 ペイクドジャガ	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	牛乳 せんべい		とり南蛮 うどん	とり南蛮うどん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト	牛乳 ビスケット	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・パ 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・パ 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 イン缶・赤みそ・みかん缶
12	土	牛乳 あられ		かやく うどん	かやくうどん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト	牛乳 せんべい	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・ さとう・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・花麩・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・パイン 缶・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	牛乳 ビスケット		きつね うどん	きつねうどん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト	牛乳 あられ	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・カレール ウ	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	牛乳 せんべい		わかめ うどん	わかめうどん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト	牛乳 ビスケット	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】