

# 3月献立表

フジオひまわり保育園

アレルギー: ★卵・乳

	令和3年3月1日 (月)	令和3年3月2日 (火)	令和3年3月3日 (水)	令和3年3月4日 (木)	令和3年3月5日 (金)	令和3年3月6日 (土)
朝間食	牛乳 ★普通牛乳 塩せんべい 塩せんべい ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 レーズン レーズン ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 とうもろこしスナック とうもろこしスナック ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 バナナ バナナ ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 しょうゆせんべい しょうゆせんべい ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶 塩せんべい 塩せんべい
昼食	ごはん 精白米 タンドリーチキン 鶏もも おろしにんにく たまねぎ 食塩 こいくちしょうゆ カレー粉 豆乳ヨーグルト トマトケチャップ ブロッコリーのごま和え ブロッコリー にんじん いりごま こいくちしょうゆ 本みりん コンソメスープ(じゃがいも) じゃがいも たまねぎ にんじん 顆粒洋風だし 食塩 パセリ粉	ごはん 精白米 カレイの香味焼き かれい おろしにんにく おろししょうが 料理酒 こいくちしょうゆ 青ネギ いりごま ほうれんそうの白和え ほうれんそう にんじん ほしひじき(乾) 木綿豆腐 米みそ 砂糖 えのきのすまし汁 えのきたけ たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩	ちらしずし 精白米 穀物酢 砂糖 食塩 鮭フレーク スイートコーン(ゆで) こまつな 焼きのり(きざみ海苔) にんじん 鶏の照り焼き 鶏もも 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん れんこんの和風サラダ れんこん にんじん きゅうり いりごま 穀物酢 こいくちしょうゆ 砂糖 ごま油 豆腐のすまし汁 木綿豆腐 たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩	ごはん 精白米 鯖のしょうが煮 まさば しょうが 水 砂糖 本みりん こいくちしょうゆ 白菜のコールスローサラダ はくさい きゅうり かに風かまぼこ スイートコーン マヨドレ 食塩 キャベツのみそ汁 キャベツ たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし 米みそ	マーボー丼 精白米 木綿豆腐 豚ミンチ にんじん たまねぎ 生しいたけ 青ネギ しょうが こいくちしょうゆ 米みそ 砂糖 片栗粉 ごま油 わかめときゅうりの酢の物 きゅうり カットわかめ スイートコーン(ゆで) 砂糖 穀物酢 食塩 春雨スープ 緑豆はるさめ(乾) たまねぎ にんじん チンゲンサイ 顆粒中華だし うすくちしょうゆ 食塩	塩昆布おにぎり 精白米 塩昆布 豚汁 豚もも たまねぎ にんじん 木綿豆腐 かつおだし 米みそ バナナ バナナ
昼間食	牛乳(午後) ★普通牛乳 スモア マシュマロ クラッカー(リッツ)	ほうじ茶 ほうじ茶 お好み焼き キャベツ 豚もも 木綿豆腐 薄力粉 かつおだし お好み焼きソース マヨドレ かつお節 あおさ	ほうじ茶 ほうじ茶 いちごどら焼き 米粉のホットケーキミックス メープルシロップ いちごジャム(高糖度) 調整豆乳 サラダ油 こしあん いちご	牛乳(午後) ★普通牛乳 ぶどうスコーン ホットケーキミックス 木綿豆腐 メープルシロップ レーズン	牛乳(午後) ★普通牛乳 芋けんぴ さつまいも サラダ油 砂糖 水	ほうじ茶 ほうじ茶 しょうゆせんべい しょうゆせんべい

# 3月献立表

フジオひまわり保育園

アレルギー：★卵・乳

	令和3年3月8日 (月)	令和3年3月9日 (火)	令和3年3月10日 (水)	令和3年3月11日 (木)	令和3年3月12日 (金)	令和3年3月13日 (土)
朝間食	牛乳 ★普通牛乳 塩せんべい 塩せんべい ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 レーズン レーズン ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 とうもろこしスナック とうもろこしスナック ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 バナナ バナナ ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 しょうゆせんべい しょうゆせんべい ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶 塩せんべい 塩せんべい
昼食	ごはん 精白米 サワラの野菜あんかけ さわら 食塩 かつおだし たまねぎ にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン 生しいたけ うすくちしょうゆ 本みりん 食塩 おろししょうが 片栗粉 切干大根のおかかマヨ和え 切干しだいこん(乾) にんじん きゅうり かつお節 マヨドレ こいくちしょうゆ わかめのみそ汁 カットわかめ たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし 米みそ	ごはん 精白米 豆腐入り松風焼き 鶏ミンチ 豚ミンチ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ 根深ねぎ 米みそ 砂糖 こいくちしょうゆ 片栗粉 いりごま 小松菜の磯辺和え こまつな にんじん えのきたけ 焼きのり(きざみ海苔) こいくちしょうゆ 本みりん しめじのすまし汁 ぶなしめじ たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩	ごはん 精白米 カレー風味唐揚げ 鶏もも 料理酒 おろししょうが おろしにんにく こいくちしょうゆ カレー粉 片栗粉 サラダ油 白菜のゆかり和え はくさい にんじん 焼き竹輪 ゆかり コーンスープ クリームコーン缶 たまねぎ 調整豆乳 顆粒洋風だし 食塩 パセリ粉	牛肉の甘辛炒め丼 精白米 牛もも 料理酒 たまねぎ にんじん にら ピーマン 緑豆はるさめ(乾) こいくちしょうゆ 砂糖 おろししょうが おろしにんにく ごま油 ブロッコリーサラダ(酢) ブロッコリー にんじん スイートコーン 穀物酢 サラダ油 食塩 砂糖 けんちん汁 木綿豆腐 だいこん にんじん ごぼう 青ネギ かつおだし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩	ごはん 精白米 鶏肉のみそマヨ焼き 鶏もも 米みそ 食塩 マヨドレ ほうれんそうのソテー ほうれんそう にんじん はたけしめじ 食塩 顆粒洋風だし にんじんのポタージュ にんじん 調整豆乳 顆粒洋風だし 食塩 パセリ粉	ゆかりおにぎり 精白米 ゆかり 豚汁 豚もも たまねぎ にんじん 木綿豆腐 かつおだし 米みそ バナナ バナナ
昼間食	ほうじ茶 ほうじ茶 ひじきおにぎり 精白米 ほしひじき(乾) にんじん かつおだし こいくちしょうゆ 本みりん 砂糖 食塩	牛乳(午後) ★普通牛乳 ピザ風トースト バケット トマトケチャップ ウインナーソーセージ たまねぎ ピーマン	牛乳(午後) ★普通牛乳 ポップコーン ポップコーン サラダ油 食塩 あおさ	牛乳(午後) ★普通牛乳 米粉のほうれんそうパンケーキ 米粉のホットケーキミックス 砂糖 調整豆乳 サラダ油 ほうれんそう メープルシロップ	牛乳(午後) ★普通牛乳 大学芋 さつまいも サラダ油 砂糖 こいくちしょうゆ 水 くろごま(いり)	ほうじ茶 ほうじ茶 しょうゆせんべい しょうゆせんべい

# 3月献立表

フジオひまわり保育園

アレルギー:★卵・乳

	令和3年3月15日 (月)	令和3年3月16日 (火)	令和3年3月17日 (水)	令和3年3月18日 (木)	令和3年3月19日 (金)	令和3年3月20日 (土)
朝間食	牛乳 ★普通牛乳 塩せんべい 塩せんべい ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 レーズン レーズン ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 とうもろこしスナック とうもろこしスナック ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 バナナ バナナ ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 しょうゆせんべい しょうゆせんべい ほうじ茶 ほうじ茶	
昼食	ごはん 精白米 中華風ローストチキン 鶏もも たまねぎ おろししょうが おろしにんにく 本みりん こいくちしょうゆ いりごま ごま油 かぼちゃサラダ 日本かぼちゃ にんじん きゅうり マヨドレ 食塩 中華スープ(チンゲンサイ) チンゲンサイ にんじん たまねぎ スイートコーン(ゆで) 顆粒中華だし 食塩 いりごま	2種のきのこカレー 精白米 牛もも たまねぎ にんじん ぶなしめじ まいたけ サラダ油 食塩 顆粒洋風だし トマトケチャップ こいくちしょうゆ おろしにんにく おろししょうが カレールウ ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー にんじん かつお節 こいくちしょうゆ りんご りんご	ごはん 精白米 豚肉と厚揚げのごまみそ炒め 豚もも 厚揚げ 青ネギ たまねぎ にんじん もやし にんにく しょうが サラダ油 米みそ 料理酒 こいくちしょうゆ 砂糖 いりごま キャベツの磯辺和え キャベツ にんじん えのきたけ 焼きのり(きざみ海苔) こいくちしょうゆ 本みりん 春雨スープ 緑豆はるさめ(乾) たまねぎ にんじん チンゲンサイ 顆粒中華だし うすくちしょうゆ 食塩	ごはん 精白米 鮭の幽庵焼き べにざけ こいくちしょうゆ 料理酒 本みりん ゆず(果汁) 三色酢の物 こまつな にんじん もやし 穀物酢 砂糖 食塩 かぼちゃのみそ汁 日本かぼちゃ たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし 米みそ	ジュースー風ご飯 精白米 豚もも にんじん たけのこ(ゆで) 干しいたけ 糸こんにゃく ほしひじき(乾) かつおだし 砂糖 食塩 こいくちしょうゆ 本みりん わかめうどん 干しうどん(乾) にんじん たまねぎ カットわかめ 油揚げ 青ネギ かつおだし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩 きゅうりの塩昆布和え きゅうり にんじん 塩昆布 ごま油	
昼間食	牛乳(午後) ★普通牛乳 二色クッキー(抹茶ココア) ホットケーキミックス サラダ油 砂糖 調整豆乳 ピュアココア 抹茶	牛乳(午後) ★普通牛乳 オレンジゼリー オレンジジュース(濃縮還元) 水 砂糖 粉寒天	牛乳(午後) ★普通牛乳 マカロニきな粉 マカロニ・スパゲッティ(乾) きな粉 砂糖 食塩	ほうじ茶 ほうじ茶 チヂミ たまねぎ にんじん にら 薄力粉 水 こいくちしょうゆ 顆粒中華だし ごま油 いりごま	牛乳(午後) ★普通牛乳 れんこんチップス れんこん 片栗粉 サラダ油 食塩 あおさ	

# 3月献立表

フジオひまわり保育園

アレルギー：★卵・乳

	令和3年3月22日 (月)	令和3年3月23日 (火)	令和3年3月24日 (水)	令和3年3月25日 (木)	令和3年3月26日 (金)	令和3年3月27日 (土)
朝食	牛乳 ★普通牛乳 塩せんべい 塩せんべい ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 レーズン レーズン ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 とうもろこしスナック とうもろこしスナック ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 バナナ バナナ ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 しょうゆせんべい しょうゆせんべい ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶 塩せんべい 塩せんべい
昼食	ごはん 精白米 サワラの西京焼き さわら 白みそ 本みりん 砂糖 こまつなのおひたし こまつな にんじん えのきたけ かつおだし こいくちしょうゆ 本みりん 食塩 大根のすまし汁 だいこん たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩	たけのご飯おにぎり 精白米 たけのこ にんじん 油揚げ かつおだし こいくちしょうゆ 本みりん 鶏のから揚げ 鶏もも 料理酒 おろししょうが おろしにんにく こいくちしょうゆ ごま油 片栗粉 サラダ油 ポテトサラダ じゃがいも にんじん きゅうり マヨドレ 食塩 バナナ バナナ	ごはん 精白米 スコップコロッケ じゃがいも 豚ミンチ たまねぎ にんじん こいくちしょうゆ 砂糖 コーンフレーク 片栗粉 食塩 トマトケチャップ 大根のごまサラダ だいこん にんじん きゅうり いりごま こいくちしょうゆ 砂糖 サラダ油 コンソメスープ(ブロッコリー) ブロッコリー たまねぎ にんじん ぶなしめじ 顆粒洋風だし 食塩 パセリ粉	ごはん 精白米 中華風野菜炒め 豚もも にんじん キャベツ たまねぎ もやし にら 顆粒中華だし 食塩 こいくちしょうゆ 春雨サラダ 緑豆はるさめ(乾) きゅうり にんじん カットわかめ 穀物酢 砂糖 食塩 中華スープ(だいこん) だいこん にんじん たまねぎ 顆粒中華だし 食塩 いりごま	野菜たっぷり豚丼 精白米 豚もも にんじん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ いんげん しょうが にんにく かつおだし 米みそ 砂糖 本みりん こいくちしょうゆ いりごま 三色和え物 こまつな にんじん もやし かつお節 こいくちしょうゆ 本みりん 豆腐のすまし汁 木綿豆腐 たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩	塩昆布おにぎり 精白米 塩昆布 豚汁 豚もも(脂身なし) たまねぎ にんじん(皮むき、生) 木綿豆腐 かつおだし 米みそ バナナ バナナ
間食	牛乳(午後) ★普通牛乳 コーン蒸しパン ホットケーキミックス スイートコーン(ゆで) 調整豆乳 砂糖 サラダ油	牛乳(午後) ★普通牛乳 キャラメルポップコーン ポップコーン サラダ油 食塩 サラダ油 水 砂糖	ほうじ茶 ほうじ茶 フルーツヨーグルト 豆乳ヨーグルト 砂糖 みかん缶 パインアップル缶 りんご バナナ	牛乳(午後) ★普通牛乳 シリアルバー マシュマロ コーンフレーク レーズン サラダ油	牛乳(午後) ★普通牛乳 バナナスコーン ホットケーキミックス 木綿豆腐 メープルシロップ バナナ	ほうじ茶 ほうじ茶 しょうゆせんべい しょうゆせんべい

# 3月献立表

フジオひまわり保育園

アレルギー: ★卵・乳

	令和3年3月29日 (月)	令和3年3月30日 (火)	令和3年3月31日 (水)	令和3年4月1日 (木)	令和3年4月2日 (金)	令和3年4月3日 (土)
朝食	牛乳 ★普通牛乳 塩せんべい 塩せんべい ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 レーズン レーズン ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 とうもろこしスナック とうもろこしスナック ほうじ茶 ほうじ茶			
昼食	ごはん 精白米 サワラのごまみそ焼き さわら 米みそ 本みりん 砂糖 いりごま ひじきと大豆の磯煮 ほしひじき(乾) にんじん 大豆水煮 油揚げ かつおだし こいくちしょうゆ 本みりん 砂糖 食塩 白菜のすまし汁 はくさい たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩	ガーリックトースト フランスパン オリーブ油 おろしにんにく 食塩 パセリ粉 ナポリタン マカロニ・スパゲッティ(乾) たまねぎ にんじん ピーマン ウイナーソーセージ サラダ油 食塩 トマトケチャップ ウスターソース 洋風だし 具だくさんコンソメスープ たまねぎ にんじん スイートコーン ブロッコリー 鶏もも 食塩 顆粒洋風だし	ごはん 精白米 具だくさんすき焼き風煮 豚もも 料理酒 木綿豆腐 しらたき たまねぎ にんじん はくさい 青ネギ こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん かつおだし 花野菜サラダ ブロッコリー カリフラワー にんじん 穀物酢 こいくちしょうゆ 砂糖 サラダ油 さつまいものみそ汁 さつまいも たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし 米みそ			
夕朝食	ほうじ茶 ほうじ茶 ヨーグルト寒天 豆乳ヨーグルト 水 砂糖 粉寒天 いちごジャム(高糖度)	ほうじ茶 ほうじ茶 小松菜とじゃこのおにぎり 精白米 こまつな いりごま こいくちしょうゆ 本みりん ごま油 ちりめんじゃこ	牛乳(午後) ★普通牛乳 アメリカンドック ウイナーソーセージ ホットケーキミックス 調整豆乳 サラダ油			