

3月献立表

フジオひまわり保育園

アレルギー: ★えび・かに・卵・そば・落花生・キウイフルーツ

	令和4年2月28日 (月)	令和4年3月1日 (火)	令和4年3月2日 (水)	令和4年3月3日 (木)	令和4年3月4日 (金)	令和4年3月5日 (土)	
朝間食		牛乳 普通牛乳 レーズン レーズン	牛乳 普通牛乳 玄米フレーク 玄米フレーク	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	牛乳 普通牛乳 たべっこベイビー たべっこベイビー		
昼食		ごはん 精白米 ポークビーンズ 豚もも だいず(水煮) たまねぎ にんじん じゃがいも ホールマト(食塩無添加) トマトケチャップ ウスターソース 上白糖 グリーンピース キャベツとコーンのサラダ キャベツ スイートコーン(ゆで) オリーブ油 食塩 上白糖 穀物酢 かぼちゃのポターージュ 日本かぼちゃ たまねぎ 顆粒洋風だし 調整豆乳 食塩 パセリ(乾)	ごはん 精白米 鯖のしょうが煮 まさば しょうが 水 上白糖 本みりん こいくちしょうゆ ほうれんそうのごま和え ほうれんそう にんじん ごま(いり) こいくちしょうゆ 本みりん 油揚げのみそ汁 油揚げ たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	ちらしずし 精白米 穀物酢 上白糖 食塩 鮭フレーク れんこん いんげん あまのり(焼きのり) にんじん 鶏の照り焼き 若鶏もも 上白糖 こいくちしょうゆ 本みりん おろしにんにく ブロッコリーのツナマヨ和え ブロッコリー にんじん シーチキン(油漬) マヨドレ 食塩 わかめと豆腐のすまし汁 木綿豆腐 カットわかめ 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 具だくさん時雨煮 牛肉もも にんじん ごぼう 厚揚げ れんこん えのきたけ グリーンピース 糸こんにゃく 料理酒 上白糖 こいくちしょうゆ 小松菜のおかか和え こまつな にんじん 焼き竹輪 かつお節 こいくちしょうゆ 本みりん さつまいものみそ汁 さつまいも たまねぎ 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)		
昼間食		ほうじ茶 ほうじ茶 どら焼き ホットケーキミックス ケーキシロップ 調整豆乳 調合油 こしあん	ほうじ茶 ほうじ茶 ちくわの磯辺揚げ 焼き竹輪 薄力粉 水 食塩 あおのり 調合油	牛乳(午後) 普通牛乳 クレープ 春巻きの皮 水 うんしゅうみかん缶詰(果肉) いちご パインアップル 豆乳ホイップ	ほうじ茶 ほうじ茶 焼き餃子 豚ミンチ たまねぎ おろしにんにく しょうが(おろし) こいくちしょうゆ 料理酒 片栗粉 ごま油 ぎょうざの皮		

3月献立表

フジオひまわり保育園

アレルギー:★えび・かに・卵・そば・落花生・キウイフルーツ

	令和4年3月7日 (月)	令和4年3月8日 (火)	令和4年3月9日 (水)	令和4年3月10日 (木)	令和4年3月11日 (金)	令和4年3月12日 (土)
朝 間 食	牛乳 普通牛乳 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス	牛乳 普通牛乳 80 レーズン レーズン 8	牛乳 普通牛乳 玄米フレーク 玄米フレーク	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	牛乳 普通牛乳 たべっこベイビー たべっこベイビー	ほうじ茶 ほうじ茶 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス
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 しょうが(おろし) おろしにんにく 本みりん こいくちしょうゆ ごま油 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 上白糖 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 顆粒中華だし 食塩 ごま(いり)	ごはん 精白米 カレイのから揚げ まがれい 料理酒 しょうが(おろし) おろしにんにく こいくちしょうゆ 食塩 ごま油 片栗粉 調合油 キャベツの磯辺和え キャベツ にんじん あまのり(焼きのり) こいくちしょうゆ 本みりん もやしのみそ汁 もやし たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	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(淡色辛みそ) 上白糖 本みりん こいくちしょうゆ ごま(いり) えのきのすまし汁 えのきだけ たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩 みかん <small>うんしゅうみかん・じょうのう(普通)</small>	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(乾) 豆腐のグラタン風 木綿豆腐 豚ミンチ たまねぎ にんじん トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ マヨドレ パン粉 パセリ(乾) れんこんサラダ れんこん にんじん きゅうり 穀物酢 こいくちしょうゆ 上白糖 オリーブ油 チキンスープ 鶏もも キャベツ 生しいたけ 顆粒洋風だし 食塩	ごはん 精白米 鮭の甘酢あんかけ べにざけ 料理酒 食塩 たまねぎ にんじん 青ピーマン えのきだけ かつおだし 上白糖 こいくちしょうゆ 穀物酢 片栗粉 水 きゅうりの塩昆布和え きゅうり にんじん 塩昆布 ごま油 厚揚げのみそ汁 厚揚げ たまねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	ふりかけおにぎり(サケ) 精白米 べにざけ(焼き) 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(淡色辛みそ) バナナ バナナ
昼 間 食	牛乳(午後) 普通牛乳 きな粉ドーナツ ホットケーキミックス 絹ごし豆腐 上白糖 調合油 きな粉 上白糖	ほうじ茶 わかめうどん 干しうどん(乾) 豚もも にんじん たまねぎ カットわかめ 葉ねぎ かつおだし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩	牛乳(午後) 普通牛乳 シュガーラスク パケット 上白糖 水 ケーキシロップ	ほうじ茶 ほうじ茶 ひじきおにぎり 精白米 ほしひじき にんじん かつおだし こいくちしょうゆ 本みりん 上白糖 食塩	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 調合油 食塩 調合油 水 上白糖	ほうじ茶 ほうじ茶 たべっこベイビー たべっこベイビー

3月献立表

フジオひまわり保育園

アレルギー:★えび・かに・卵・そば・落花生・キウイフルーツ

	令和4年3月14日 (月)	令和4年3月15日 (火)	令和4年3月16日 (水)	令和4年3月17日 (木)	令和4年3月18日 (金)	令和4年3月19日 (土)
朝 間 食	牛乳 普通牛乳 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス	牛乳 普通牛乳 80 レーズン レーズン 8	牛乳 普通牛乳 玄米フレーク 玄米フレーク	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	牛乳 普通牛乳 たべっこベイビー たべっこベイビー	ほうじ茶 ほうじ茶 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス
昼 食	ごはん 精白米 鰯のしょうゆマヨ焼き さわら こいくちしょうゆ マヨドレ 食塩 料理酒 いんげんのごま和え いんげん にんじん ごま(いり) こいくちしょうゆ 上白糖 かぼちゃのみそ汁 日本かぼちゃ たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	お肉たっぷりカレーライス 精白米 牛もも たまねぎ にんじん じゃがいも 調合油 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 しょうが(おろし) カレールウ キャベツのさっぱり和え キャベツ にんじん きゅうり 穀物酢 こいくちしょうゆ 上白糖 食塩 バナナ バナナ	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 たまねぎ 根深ねぎ 米みそ(淡色辛みそ) 上白糖 こいくちしょうゆ 片栗粉 ごま(いり) 三色和え物 こまつな にんじん もやし あまのり(焼きのり) 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 葉ねぎ 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 油淋鶏 鶏もも しょうが 料理酒 片栗粉 調合油 根深ねぎ 上白糖 こいくちしょうゆ 穀物酢 ごま油 水 白菜のゆかり和え はくさい にんじん 焼き竹輪 ゆかり 中華スープ(ギョウザの皮) ぎょうざの皮 カットわかめ たまねぎ 顆粒中華だし 食塩 ごま(いり)	ガーリックトースト バケット オリーブ油 おろしにんにく 食塩 パセリ(乾) ウイナーたっぷりナポリタン スパゲッティ(乾) たまねぎ にんじん 青ピーマン ソーセージ(ウイナー) 調合油 食塩 トマトケチャップ ウスターソース 洋風だし 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 顆粒洋風だし 食塩 パセリ(乾)	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(淡色辛みそ) バナナ バナナ
昼 間 食	牛乳(午後) 普通牛乳 シリアルバー マシュマロ 玄米フレーク レーズン 調合油	牛乳(午後) 普通牛乳 りんごゼリー りんごジュース(濃縮還元) 水 上白糖 粉寒天	牛乳(午後) 普通牛乳 コーンマヨトースト バケット スイートコーン たまねぎ マヨドレ 食塩 パセリ(乾)	ほうじ茶 ほうじ茶 水ようかん こしあん 水 上白糖 粉寒天	ほうじ茶 ほうじ茶 ふりかけおにぎり(サケ) 精白米 べにざけ(焼き)	ほうじ茶 ほうじ茶 たべっこベイビー たべっこベイビー

3 月 献 立 表

フジオひまわり保育園

アレルギー:★えび・かに・卵・そば・落花生・キウイフルーツ

	令和4年3月21日 (月)	令和4年3月22日 (火)	令和4年3月23日 (水)	令和4年3月24日 (木)	令和4年3月25日 (金)	令和4年3月26日 (土)
朝 間 食		牛乳 普通牛乳 レーズン レーズン	牛乳 普通牛乳 玄米フレーク 玄米フレーク	牛乳 普通牛乳 たべっこベイビー たべっこベイビー	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	
昼 食		ごはん 精白米 鶏の照り焼き 鶏もも 上白糖 こいくちしょうゆ 本みりん おろしにんにく じゃがいも金平 じゃがいも 青ピーマン にんじん こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん 食塩 ごま油 ひじきのみそ汁 ほしひじき たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	生姜焼き丼 精白米 豚もも たまねぎ 料理酒 こいくちしょうゆ 本みりん 上白糖 しょうが ほうれんそうのおかか和え ほうれんそう にんじん 焼き竹輪 かつお節 こいくちしょうゆ 本みりん 白菜のみそ汁 はくさい たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	二色おにぎり 精白米 ゆかり ごま(いり) 精白米 混ぜ込みわかめ 鶏のから揚げ 鶏もも 料理酒 しょうが(おろし) おろしにんにく こいくちしょうゆ ごま油 片栗粉 調合油 ブロッコリーサラダ ブロッコリー にんじん スイートコーン マヨドレ 食塩 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(乾) バナナ バナナ	ごはん 精白米 スコップコロケ(さつまいも) さつまいも 豚ミンチ たまねぎ こいくちしょうゆ 上白糖 玄米フレーク 片栗粉 食塩 トマトケチャップ 小松菜のごま和え こまつな にんじん 焼き竹輪 ごま(いり) こいくちしょうゆ 本みりん コンソメスープ キャベツ たまねぎ にんじん 顆粒洋風だし パセリ(乾)	
昼 間 食		ほうじ茶 ほうじ茶 おかかおにぎり 精白米 こいくちしょうゆ 本みりん かつお節 ごま(いり)	牛乳(午後) 普通牛乳 アメリカドック ソーセージ(ウインナー) ホットケーキミックス 調整豆乳 調合油	牛乳(午後) 普通牛乳 ごまクッキー ホットケーキミックス 調合油 上白糖 調整豆乳 くろごま(いり)	牛乳(午後) 普通牛乳 スモア マシュマロ クラッカー(リッツ)	

3 月 献 立 表

フジオひまわり保育園

アレルギー: ★えび・かに・卵・そば・落花生・キウイフルーツ

	令和4年3月28日 (月)	令和4年3月29日 (火)	令和4年3月30日 (水)	令和4年3月31日 (木)	令和4年4月1日 (金)	令和4年4月2日 (土)
朝 間 食	牛乳 普通牛乳 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス	牛乳 普通牛乳 レーズン レーズン	牛乳 普通牛乳 玄米フレーク 玄米フレーク	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ		
昼 食	ごはん 精白米 鮭の西京焼き べにざけ 米みそ(淡色辛みそ) 本みりん 上白糖 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 大根のすまし汁 だいこん たまねぎ にんじん 葉ねぎ 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 中華風野菜炒め 豚もも にんじん キャベツ たまねぎ 黄ピーマン にら 顆粒中華だし 食塩 こいくちしょうゆ きゅうりの中華サラダ きゅうり にんじん スイートコーン 穀物酢 上白糖 こいくちしょうゆ ごま(いり) ごま油 中華スープ(えのき) たまねぎ カットわかめ えのきたけ 顆粒中華だし 食塩	ハヤシライス 精白米 牛もも たまねぎ にんじん じゃがいも グリーンピース 調合油 食塩 顆粒洋風だし トマトケチャップ おろしにんにく ハヤシルウ 白菜のツナサラダ はくさい きゅうり シーチキン(油漬け) マヨドレ 食塩 りんご りんご	ごはん 精白米 チキン南蛮 鶏もも しょうが 料理酒 片栗粉 調合油 上白糖 こいくちしょうゆ 穀物酢 たまねぎ マヨドレ パセリ(乾) 大根のごまサラダ だいこん にんじん ごま(いり) 穀物酢 こいくちしょうゆ 上白糖 ごま油 わかめのみそ汁 カットわかめ たまねぎ 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)		
昼 間 食	牛乳(午後) 普通牛乳 キャラットスコーン ホットケーキミックス 木綿豆腐 ケーキシロップ 豆乳ホイップ にんじん	牛乳(午後) 普通牛乳 羊けんぴ さつまいも 調合油 上白糖 水	牛乳(午後) 普通牛乳 ココアパンケーキ ホットケーキミックス 上白糖 調整豆乳 調合油 ココア(ピュアココア)	ほうじ茶 ほうじ茶 焼きビーフン ビーフン 豚もも たまねぎ にんじん 青ピーマン 食塩 こいくちしょうゆ ごま油		