

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・小麦・そば・落花生

	令和5年2月27日 (月)	令和5年2月28日 (火)	令和5年3月1日 (水)	令和5年3月2日 (木)	令和5年3月3日 (金)	令和5年3月4日 (土)
朝 間 食			牛乳 普通牛乳 コーンフレーク コーンフレーク	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	牛乳 普通牛乳 ソフトサラダ ソフトサラダ	
昼 食			ゆかりごはん 精白米 ゆかり 臭だくさん時雨煮 牛もも 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 じゃがいものみそ汁 じゃがいも たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	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 青ピーマン <small>しょうが(根茎、皮むき、生、おろし)</small> おろしにんにく かつおだし 上白糖 本みりん 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 わかめスープ たまねぎ カットわかめ スイートコーン 顆粒中華だし 食塩 ごま(いり)	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 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 ブロックリーのツナマヨ和え ブロックリー <small>シーチキン(油漬、フレーク、ライト)</small> マヨドレ 食塩 豆腐のすまし汁 木綿豆腐 たまねぎ にんじん かつおだし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩	
昼 間 食			牛乳(午後) 普通牛乳 ホットドッグ ★ロールパン ソーセージ(ウインナー) キャベツ 青ピーマン トマトケチャップ 食塩	牛乳(午後) 普通牛乳 キャラメルたっぷりポップコーン ポップコーン 調合油 食塩 調合油 水 上白糖	牛乳(午後) 普通牛乳 フルーツたっぷりパフェ ★ホットケーキミックス 上白糖 調整豆乳 調合油 豆乳ホイップ コーンフレーク いちご バナナ バインアップル(缶詰) うんしゅうみかん缶詰(果肉)	

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・小麦・そば・落花生

	令和5年3月6日 (月)	令和5年3月7日 (火)	令和5年3月8日 (水)	令和5年3月9日 (木)	令和5年3月10日 (金)	令和5年3月11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 コーンフレーク コーンフレーク	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	牛乳 普通牛乳 ソフトサラダ ソフトサラダ	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 鱈の西京焼き さわら 米みそ(甘みそ) 本みりん 上白糖 ひじきと大豆の磯煮 <small>(ほしひじき(ステンレス釜、乾))</small> 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 上白糖 食塩 えのきのすまし汁 えのきたけ 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	わかめごはん 精白米 混ぜ込みわかめ 具だくさん寄せ鍋風煮 豚もも はくさい 木綿豆腐 にんじん 根深ねぎ えのきたけ 生しいたけ 糸こんにゃく かつおだし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩 大根サラダ だいこん にんじん マヨドレ 食塩	ごはん 精白米 ハンバーグ 豚ミンチ たまねぎ 木綿豆腐 片栗粉 食塩 顆粒洋風だし トマトケチャップ 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 上白糖 食塩 調合油 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 食塩 パセリ(乾)	炊き込みご飯 精白米 鶏ミンチ にんじん 油揚げ <small>ほしひじき(ステンレス釜、乾)</small> かつおだし 上白糖 食塩 こいくちしょうゆ 料理酒 わかめうどん ★うどん(ゆで) 豚もも 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 小松菜のサラダ こまつな にんじん 焼き竹輪 マヨドレ 食塩 こいくちしょうゆ	ごはん 精白米 カレイのレモンソースがけ まがれい 食塩 片栗粉 調合油 レモン(果汁) こいくちしょうゆ 上白糖 にんじんのごま和え だいこん にんじん ごま(いり) 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)	鮭フレークおにぎり 精白米 べにざけ(焼き) ごま(いり) 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(淡色辛みそ) バナナ バナナ
昼 間 食	牛乳(午後) 普通牛乳 スイートポテト さつまいも 上白糖 調整豆乳 くろごま(いり) 調合油	牛乳(午後) 普通牛乳 黒糖ドーナツ ★ホットケーキミックス 絹ごし豆腐 黒砂糖 調合油	ほうじ茶 ほうじ茶 五平餅 精白米 米みそ(淡色辛みそ) 上白糖 本みりん ごま(いり)	牛乳(午後) 普通牛乳 二色クッキー ★ホットケーキミックス 調合油 上白糖 調整豆乳 ココア(ビュアココア)	ほうじ茶 ほうじ茶 ヨーグルト寒天 豆乳ヨーグルト 水 上白糖 粉寒天 いちごジャム(高糖度)	ほうじ茶 ほうじ茶 ソフトサラダ ソフトサラダ

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・小麦・そば・落花生

	令和5年3月13日 (月)	令和5年3月14日 (火)	令和5年3月15日 (水)	令和5年3月16日 (木)	令和5年3月17日 (金)	令和5年3月18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 コーンフレーク コーンフレーク	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	牛乳 普通牛乳 ソフトサラダ ソフトサラダ	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 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) いんげんのおかか和え いんげん 焼き竹輪 にんじん かつお節 こいくちしょうゆ 本みりん 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 コールスローサラダ キャベツ にんじん スイートコーン マヨドレ 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	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) ポークビーンズ 豚もも 大豆水煮 たまねぎ にんじん じゃがいも ホールトマト(食塩無添加) トマトケチャップ ウスターソース 上白糖 顆粒洋風だし おろしにんにく グリーンピース 白菜サラダ はくさい にんじん オリーブ油 食塩 上白糖 穀物酢 コンソメスープ(コーン) スイートコーン たまねぎ 顆粒洋風だし パセリ(乾) 食塩	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 三色ナムル もやし きゅうり にんじん 顆粒中華だし ごま油 中華スープ(しいたけ) たまねぎ にんじん 生しいたけ 顆粒中華だし 食塩 ごま(いり)	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) 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 スマア マシュマロ ★クラッカー	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(ビュアココア)	ほうじ茶 ほうじ茶 どら焼き ★ホットケーキミックス 上白糖 調整豆乳 調合油 こしあん	牛乳(午後) 普通牛乳 パーティーセット ★チキンナゲット フライドポテト 調合油 トマトケチャップ	ほうじ茶 ほうじ茶 ソフトサラダ ソフトサラダ

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・小麦・そば・落花生

	令和5年3月20日 (月)	令和5年3月21日 (火)	令和5年3月22日 (水)	令和5年3月23日 (木)	令和5年3月24日 (金)	令和5年3月25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 コーンフレーク コーンフレーク	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	牛乳 普通牛乳 ソフトサラダ ソフトサラダ	
昼 食	ごはん 精白米 ぶり大根 ぶり だいこん しょうが 水 上白糖 本みりん こいくちしょうゆ かぼちゃサラダ 日本かぼちゃ にんじん いんげん 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 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 吉野汁 たまねぎ だいこん 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 片栗粉	ごはん 精白米 鱈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 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 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 鮭フレーク ごま(いり) 精白米 混ぜ込みわかめ 塩から揚げ 鶏もも 料理酒 しょうが(おろし) おろしにんにく 昆布茶 片栗粉 調合油 ブロックリーサラダ ブロックリー にんじん 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	
昼 間 食	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		牛乳(午後) 普通牛乳 カレーポップコーン ポップコーン 調合油 食塩 カレー粉	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 調合油	牛乳(午後) 普通牛乳 シュガーラスク ★フランスパン 上白糖 水 オリーブ油	

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・小麦・そば・落花生

	令和5年3月27日 (月)	令和5年3月28日 (火)	令和5年3月29日 (水)	令和5年3月30日 (木)	令和5年3月31日 (金)	令和5年4月1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 コーンフレーク コーンフレーク	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	牛乳 普通牛乳 ソフトサラダ ソフトサラダ	
昼 食	ごはん 精白米 鯖のカレー焼き まさば 料理酒 しょうが(おろし) 食塩 カレー粉 れんこんサラダ れんこん にんじん 穀物酢 こいくちしょうゆ 上白糖 オリーブ油 豆腐のすまし汁 木綿豆腐 たまねぎ にんじん 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 <small>しょうが(根茎、皮むき、生、おろし)</small> 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 もやしナムル もやし きゅうり 顆粒中華だし ごま油 中華スープ(テンゲンサイ) テンゲンサイ にんじん たまねぎ 顆粒中華だし 食塩 ごま(いり)	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 マッシュルーム 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 白菜のコールスローサラダ はくさい きゅうり ★かに風味かまぼこ マヨドレ りんご りんご	ごはん 精白米 鶏のごま照り焼き 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 ごま(いり) 大根のゆかり和え だいこん にんじん ゆかり えのきのみそ汁 えのきたけ たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	ごはん 精白米 ツナコロッケ じゃがいも <small>シーチキン(油漬、フレーク、ライト)</small> たまねぎ こいくちしょうゆ 上白糖 コーンフレーク 片栗粉 食塩 トマトケチャップ キャベツとコーンのサラダ キャベツ スイートコーン オリーブ油 食塩 上白糖 穀物酢 具だくさんコンソメスープ たまねぎ にんじん ブロッコリー 鶏もも 食塩 顆粒洋風だし	
昼 間 食	牛乳(午後) 普通牛乳 カリカリピザ ★ぎょうざの皮 トマトケチャップ ソーセージ(ウインナー) たまねぎ 青ピーマン スイートコーン	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 上白糖 食塩	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 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	ほうじ茶 ほうじ茶 わかめおにぎり 精白米 混ぜ込みわかめ	