

2024年 3月分献立表（リクエスト給食月間）



ふらっと保育園

| 日 | 曜日 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ | 午 前 | |
|----|----|--|---|---------------------------------------|---|--|-----|--|
| | | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | 午 後 | |
| 1 | 金 | 【ひな祭り】 ちらし寿司 里芋と厚揚げの煮物 すまし汁（花麩、菜の花） 麦茶 | 調合油 精白米 うるち米 花麩 さといも 上白糖、クワッ ゼリーの素 | 鶏ひき肉 生揚げ 牛乳 | 菜の花 焼きのり きぬさや いんげん、寒天 乾しいたけ、にんじん コーン缶詰、れんこん | せんべい 麦茶 牛乳 【ひな祭りおやつ】 三色ゼリー、クワッ 麦茶、牛乳 | | |
| 2 | 土 | 焼きそば スープ（チンゲン菜、しめじ） 果物（もも缶） 麦茶 | 調合油 蒸し中華めん ナンプラー油 パン | 豚肉 かつお節 牛乳 | 黄桃缶 チンゲン菜 キャベツ りょくとうもやし ぶなしめじ たまねぎ、あおのり | せんべい 麦茶 牛乳 レーズンパン 麦茶 牛乳 | | |
| 4 | 月 | 4日：カレーライス 18日：ドライカレー 胡瓜の中華風ごま和え スープ（白菜、えのき） 麦茶 | 調合油、片栗粉 精白米 うるち米 白ごま、もち米 上白糖、じゃがいも ナンプラー油、りんごジャム アレルギーフリーカレー、ごま油 | 牛肉 豚ひき肉 牛乳 | はくさい にんにく にんじん たまねぎ、青ピーマン しょうが、乾きくらげ きゅうり、えのきたけ | クラッカー 麦茶 牛乳 真珠蒸し 麦茶 牛乳 | | |
| 18 | | | | | | | | |
| 5 | 火 | ごはん かれないの煮物 小松菜と人参の磯和え みそ汁（じゃが芋、キャベツ） 麦茶 | 精白米 うるち米 上白糖 じゃがいも ごま油 調合油、甘食 ホットケーキミックス粉 | カサカサ みそ 牛乳 | 焼きのり キャベツ にんじん しょうが こまつな | 野菜かりんとう 麦茶 牛乳 5日：焼きまんじゅう 19日：甘食 麦茶、牛乳 | | |
| 19 | | | | | | | | |
| 6 | 水 | ゆかりごはん 肉野菜炒め みそ汁（豆腐、わかめ） 果物（いちご） 麦茶 | 調合油 精白米 うるち米 ポテト | 豚肉 木綿豆腐 みそ 牛乳 | 青ピーマン キャベツ カットわかめ ふりかけ ゆかり にんじん たまねぎ、いちご | ビスケット 麦茶 牛乳 ポテトフライ 麦茶 牛乳 | | |
| 7 | 木 | ごはん 鯖の塩焼き きんぴらごぼう煮 みそ汁（茄子、玉ねぎ） 麦茶 | 調合油 精白米 うるち米 白ごま 上白糖 ごま油 食パン | みそ さば アレルギーフリーパン 牛乳 | にんじん なす たまねぎ ごぼう 青ピーマン | ヨーグルト 麦茶 ピザ風トースト 麦茶 牛乳 | | |
| 21 | | | | | | | | |
| 8 | 金 | ごはん さつま芋焼きコロケ グリーンサラダ みそ汁（もやし、人参） 麦茶 | 調合油 精白米 うるち米 乾燥パン粉 上白糖 ナンプラー油 さつまいも、干しうどん | 鶏ひき肉 みそ 油揚げ 牛乳 豚肉 | セリ、ねぎ キャベツ りょくとうもやし にんじん、かぼちゃ たまねぎ、はくさい きゅうり、ぶなしめじ | せんべい 麦茶 牛乳 8日：ほうとう風うどん 22日：きつねうどん 麦茶、牛乳 | | |
| 22 | | | | | | | | |
| 9 | 土 | 和風スパゲティ ブロッコリーサラダ 果物（みかん缶） 麦茶 | 上白糖 ノンエッグマヨネーズ スパゲティ ナンプラー油 パン | アレルギーフリーパン 牛乳 | 黄パプリカ 焼きのり ブロッコリー みかん缶 ほうれんそう たまねぎ、しいたけ | せんべい 麦茶 牛乳 スティックパン 麦茶 牛乳 | | |
| 23 | | | | | | | | |
| 11 | 月 | ロールパン クリームシチュー トマトと胡瓜のサラダ 果物（りんご） 麦茶 | 片栗粉 じゃがいも 上白糖、パン 精白米 うるち米 ナンプラー油、白ごま バター、もち米 | 鶏肉 牛乳 みそ | トマト りんご にんじん たまねぎ きゅうり 焼きのり | クラッカー 麦茶 牛乳 11日：五平もち 25日：塩おにぎり 麦茶、牛乳 | | |
| 25 | | | | | | | | |
| 26 | 火 | ごはん 鯖のカレー粉揚げ かぶのゆかり和え みそ汁（南瓜、長ねぎ） 麦茶 | 調合油 精白米 うるち米 片栗粉 さつまいも 上白糖 バター | みそ さわら 牛乳 | ふりかけ ゆかり ねぎ きゅうり かぼちゃ かぶ | 野菜かりんとう 麦茶 牛乳 スイートポテト 麦茶 牛乳 | | |
| 13 | 水 | カラフルピラフ ハンバーグ 花野菜サラダ みそ汁（ほうれん草、しめじ） 麦茶 | 調合油 精白米 うるち米 ポテト、カロ 乾燥パン粉 上白糖、ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク | 豚ひき肉 アレルギーフリーパン みそ きなこ 牛乳 | ミックスベジタブル ブロッコリー カリフラワー ほうれんそう ぶなしめじ たまねぎ | ビスケット 麦茶 牛乳 13日：きなこカロ 27日：コーンフレーク 麦茶、牛乳 | | |
| 27 | | | | | | | | |
| 14 | 木 | ごはん 鮭の西京焼き キャベツとえのきの和え物 すまし汁（麩、わかめ） 麦茶 | 調合油 精白米 うるち米 小町麩 上白糖、グラニュー糖 ごま油、バター ホットケーキミックス粉 | みそ さけ 牛乳 | キャベツ カットわかめ えのきたけ コブ | ヨーグルト 麦茶 ココアドーナツ 麦茶 牛乳 | | |
| 28 | | | | | | | | |
| 15 | 金 | ハヤシライス 切干サラダ スープ（キャベツ、コーン） 麦茶 | 調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ナンプラー油 中華めん、ごま油 | 豚肉 牛乳 | 切干大根 グリルピーズ コーン缶詰 キャベツ、たまねぎ にんじん、りょくとうもやし きゅうり、えのきたけ | せんべい 麦茶 牛乳 もやしラーメン 麦茶 牛乳 | | |
| 29 | | | | | | | | |
| 16 | 土 | あんかけうどん さつま芋のレモン煮 果物（パイン缶） 麦茶 | 片栗粉 干しうどん 上白糖 さつまいも パン | 鶏肉 牛乳 | レモン果汁 パイン缶 ぶなしめじ はくさい ねぎ にんじん | せんべい 麦茶 牛乳 黒糖パン 麦茶 牛乳 | | |
| 30 | | | | | | | | |
| 12 | 火 | 【お誕生日会】 ごはん 鶏のから揚げ 春キャベツのサラダ みそ汁（なめこ、里芋） 麦茶 | 調合油 精白米 うるち米 片栗粉 さといも 上白糖 ナンプラー油、クレープ | 鶏肉 みそ 牛乳 | キャベツ にんじん なめこ しょうが いちご | 野菜かりんとう 麦茶 牛乳 【お誕生日おやつ】 誕生日ケーキ 麦茶、牛乳 | | |

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。