

3月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				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	日						
2	月	ごはん チキンハワイアン 海藻サラダ みそ汁	スキムミルク クッキー	米、さつまいも、 油、押麦、片栗粉、 小麦粉、砂糖、黒砂 糖、ごま油	鶏むね肉、スキムミ ルク、かにかまぼ こ、麦みそ、油揚げ	パイン缶、きゅうり、 パイナップル、たまね ぎ、しめじ、コーン、 レモン果汁、ねぎ、わ かめ	お茶 せんべい
3	火	ちらし寿司 果物 せんざんき 菜の花の和えもの すまし汁	カルピス (手作り) 玄米フレーク スナック	米、玄米フレーク、 油、片栗粉、無塩パ ター、砂糖、手まり ひ、ごま	鶏もも肉、さげ、 卵、かつお節	ほうれんそう、いちご、 えのきたけ、にんじん、 なばな、スナッフえん ど、糸みつば、こんぶ、 しょうが	お茶 ポーロ
4	水	ごはん 切干大根の炒め煮 じゃこ入りたまご焼き 果物	スキムミルク 味付けパン	米、押麦、砂糖、 油、ごま	卵、豚肉、スキムミ ルク、さつまいも、 油揚げ、だいず、し らす干し	バナナ、にんじん、切 り干しだいこん、グ リンピース、ねぎ、こ んぶ	牛乳 コーンフレーク
5	木	おにぎり 五目ラーメン ごぼうとポテトの甘辛揚げ 果物	スキムミルク (手作り) フルーツクラッカー	ゆで中華めん、じゃ がいも、米、油、片 栗粉、砂糖、ごま油	スキムミルク、焼き 豚、生クリーム	りんご、ごぼう、もや し、ほうれんそう、パ ナ、にんじん、コー ン缶、みかん缶、いちご、 ねぎ	お茶 ビスケット
6	金	ごはん 魚のみそ煮 スプリングサラダ わかめスープ	スキムミルク せんべい	米、じゃがいも、マ ヨネーズ、押麦、砂 糖、油、ごま	さば、卵、スキムミ ルク、ハム、麦みそ 糖、油、ごま	キャベツ、にんじん、 えのきたけ、ねぎ、わ かめ、しょうが	牛乳 クッキー
7	土	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ブロッコリーのごまあえ 果物	スキムミルク ビスケット	米、押麦、砂糖、 油、ごま	鶏ひき肉、スキムミ ルク、かにかまぼこ	かぼちゃ、バナナ、ブ ロccoli、たまね ぎ、にんじん、グ リンピース	お茶 クラッカー
8	日						
9	月	ごはん レバー入りハンバーグ 大根サラダ かきたまスープ	スキムミルク (手作り) フレンチトースト	米、フランスパン、 パン粉、砂糖、押 麦、油、無塩パ ター、ごま油	卵、豚ひき肉、牛ひ き肉、鶏レバー、牛 乳、スキムミルク	だいこん、たまねぎ、 にんじん、ブロッコ リー、きゅうり、ねぎ	お茶 せんべい
10	火	ごはん 魚のフライ・タルタルソース ほうれん草と白菜のおかか和え 蒸しかぼちゃ	スキムミルク クラッカー	米、マヨネーズ、 油、小麦粉、パン 粉、押麦、ごま、砂 糖	白身魚、スキムミ ルク、かにかまぼこ、 卵、ハム、牛乳、か つお節	かぼちゃ、ほうれんそ う、はくさい、ブロッ コリー、にんじん、 きゅうり、らっきょう	牛乳 ビスケット
11	水	ごはん 真珠蒸し 五目和え 果物	スキムミルク (手作り) 米粉のパンケーキ	米、米粉、もち米、 片栗粉、押麦、砂 糖、油、バター、ご ま油、ごま	豚ひき肉、牛乳、ス キムミルク、卵、ち くわ	バナナ、もやし、たま ねぎ、にんじん、きゅ うり、コーン、干し しいたけ	牛乳 クッキー
12	木	ごはん しょうが焼き かぼちゃのサラダ ゆで野菜	スキムミルク いもけんぴ	米、マヨネーズ、押 麦、油	豚肉、スキムミ ルク、ハム	かぼちゃ、もやし、たま ねぎ、スナッフえん ど、きゅうり、キャ ベツ、にんじん、ビー マン、しょうが	牛乳 玄米フレーク
13	金	ごはん えびと野菜のかき揚げ リャンパンサンス 果物	スキムミルク (手作り) チーズ蒸しパン	米、ホットケーキ 粉、小麦粉、さつ まいも、油、砂糖、押 麦、はるさめ、ごま 油、ごま	卵、えび、スキムミ ルク、牛乳、ハム、 粉チーズ	りんご、きゅうり、た まねぎ、ごぼう、に んじん、ピーマン	お茶 せんべい
14	土	ごはん 回鍋肉 切干し大根のおかか和え	スキムミルク ビスケット	米、押麦、砂糖、油	豚肉、スキムミ ルク、かにかまぼこ、 米みそ、かつお節	キャベツ、ほうれんそ う、ピーマン、にん じん、たまねぎ、しい たけ、切り干しだいこん	お茶 クラッカー
15	日						
16	月	ロールパン スパゲティミートソース さきいかのサラダ 果物	コーンフレーク	ロールパン、スパゲ ティ、玄米フレ ーク、コーンフレ ーク、油、マヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、牛 ひき肉、さきいか、 粉チーズ	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 きゅうり、ホールのマ ト缶詰、ピーマン、グ リンピース	牛乳 ウエハース

今 治 市 (一 般)

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			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	
17 火	ごはん えびべったん ほうれん草とじゃこのお浸し すまし汁	お茶 (手作り) おはぎ	米、もち米、油、小麦粉、干しとうもろこし、押麦	つぶしあん、えび、きな粉、だいず水煮缶詰、かまぼこ、卵、しらす干し、かつお節	ほうれん草、キャベツ、えのきたけ、にんじん、コーン、ねぎ	お茶 クッキー
18 水	ごはん チキンカツカレー 大根とツナのサラダ 果物	お茶 ヨーグルト ウエハース	米、じゃがいも、カレールウ、油、押麦、パン粉、小麦粉、ごま、ごま油	ヨーグルト、鶏むね肉、豚肉、ツナ油漬缶、卵	りんご、だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、グリーンピース	お茶 せんべい
19 木	ごはん 肉じゃが ひじきのミルクィーサラダ みそ汁	スキムミルク (手作り) ジャムサンド (ロール)	じゃがいも、米、ロールパン、しらたき、押麦、マヨネーズ、砂糖、油	木綿豆腐、牛肉、スキムミルク、ハム、麦みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、いちごジャム、コーン、グリーンピース、ひじき、ねぎ、カットわかめ	お茶 ポーロ
20 金	春分の日					
21 土	ごはん 麻婆豆腐 小松菜のおかか和え 果物	スキムミルク クラッカー	米、押麦、油、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、スキムミルク、かにかまぼこ、みそ、かつお節	バナナ、こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、にら	お茶 ビスケット
22 日						
23 月	ごはん ちくわ2色揚げ キャベツのゆかり和え 豚汁	スキムミルク せんべい	米、じゃがいも、小麦粉、油、押麦、すりごま、ごま	木綿豆腐、ちくわ、豚肉、スキムミルク、麦みそ、卵、しらす干し	キャベツ、ごぼう、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、ねぎ、あおりのり	お茶 クラッカー
24 火	ごはん 魚のムニエル レンコンのごまマヨネーズ和え スープ	スキムミルク バターブリッツ	米、じゃがいも、小麦粉、押麦、マヨネーズ、バター、すりごま	さけ、スキムミルク、かにかまぼこ、白みそ	れんこん、フロッコリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	牛乳 ビスケット
25 水	ごはん 貝だくさん筑前煮 炒り卵ときゅうりの酢の物 果物	スキムミルク (手作り) もちもちドーナツ	米、さといも、ホットケーキ粉、白玉粉、砂糖、油、押麦	鶏もも肉、卵、スキムミルク、牛乳、かにかまぼこ、ちくわ、きな粉	きゅうり、にんじん、いちご、ごぼう、れんこん、たけのこ、だいこん、しいたけ、いんげん	お茶 せんべい
26 木	ごはん ひじきの炒り煮 春雨サラダ 粉ふき芋	スキムミルク ビスケット	米、じゃがいも、マヨネーズ、はるさめ、押麦、油、砂糖	豚肉、スキムミルク、さつま揚げ、油揚げ、ハム、だいず	きゅうり、にんじん、しめじ、いんげん、ひじき、あおりのり	牛乳 果物
27 金	ごはん クリームシチュー ツナサラダ 果物	スキムミルク クッキー	米、じゃがいも、押麦、油、砂糖	鶏もも肉、スキムミルク、牛乳、ツナ油漬缶	りんご、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、フロッコリー、トマト、にんじん、レモン果汁	お茶 クラッカー
28 土	ごはん チャンプルー かぼちゃの煮物	スキムミルク せんべい	米、押麦、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚肉、卵、スキムミルク	かぼちゃ、キャベツ、にんじん	お茶 ポーロ
29 日						
30 月	ごはん ハニーチキン コールスローサラダ スープ	スキムミルク (手作り) ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、油、押麦、はちみつ、無塩バター、砂糖	鶏もも肉、牛乳、スキムミルク、卵、ハム	キャベツ、きゅうり、りんご、たまねぎ、しめじ、コーン缶、レモン果汁、ねぎ	お茶 ウエハース
31 火	ごはん かに玉甘酢あんかけ ごまあえ 厚揚げのみそ汁	スキムミルク せんべい	米、じゃがいも、押麦、油、砂糖、ごま、片栗粉	卵、厚揚げ、スキムミルク、豚肉、かにかまぼこ、麦みそ、ちくわ	たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、たけのこ、グリーンピース、ねぎ、干しいたけ	お茶 ビスケット

この一年を振り返り…苦手だったものが少しずつ食べられるようになったね、苦手なものでもチャレンジしてみようががんばっていたね、食べる量や好きな食べ物の種類が増えたね、離乳食を卒業して幼児食になったね等々…こどもたちの成長に驚くことが多いのではないだろうか。こどもたちは食体験を通して、様々な食材に触れ、食べられるものや食べたいものがたくさん増えています。年長さんは小学校へ行っても、また新しいクラスへ進級する子たちも、食べることは楽しくおいしいと感じながら、育ってほしいと思います。