

令和2年 3月予定献立表

○給食目標：大きくなった喜びを味わい、みんなと楽しく食べる

岡三沢こども園

日	曜	全 員 献 立	赤 血や肉をつくる	緑 体の調子を整える	黄 熱や力をつくる	おやつ		一日あたりの エネルギー	
						10時	3時		
2	月	豚さつま 納豆 キャベツのツナ和え ◎玉ねぎの味噌汁 フルーツ	豚肉 納豆 ツナ	キャベツ 人参 いんげん きゅうり 玉ねぎ わけぎ	米 さつま芋	牛乳・菓子	メロンミルク ジャムサンドパン	671kcal	
3	火	<ひな祭り会・バイキング給食> ちらし寿司 鶏汁 マカロニサラダ ミニトマト フルーツ	鶏肉 卵 ハム かにかま	人参 大根 トマト きゅうり キャベツ ブロッコリー	米 マカロニ	麦茶・菓子	カルピスゼリー ひなあられ	714kcal	
4	水	◎味噌ラーメン きゅうりのささみ和え ゆで卵 ヤクルト	豚肉 鶏肉 卵	キャベツ 人参 もやし きゅうり たらこ コーン	中華麺	麦茶・菓子	ミルク ☆わんぱく焼き	725kcal	
5	木	さばの味噌煮 卵の花和え ブロッコリー えのきの味噌汁 フルーツ	さば おから なたと	人参 ひじき トマト ご ぼう いんげん えのき しめじ	米 こんにやく	麦茶・菓子	牛乳・菓子	594kcal	
6	金	ロールパン クリームシチュー オーロラサラダ フルーツヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト	人参 玉ねぎ レタス きゅうり トマト しめじ	米 じゃが芋	牛乳・菓子	ヤクルト・菓子	504kcal	
7	土	卒園式							
9	月	手作り弁当をお願いします (仮設園舎移転の為、給食室はおやすみです)				麦茶・菓子	ミルク・菓子	128kcal	
10	火	親子丼 すき昆布サラダ 高野豆腐の煮物 ごぼうの味噌汁 フルーツ	鶏肉 卵	玉ねぎ しめじ 人参 いんげん 大根 もやし きゅうり	米 さつま芋	麦茶・菓子	牛乳 マシュマロリッツ	611kcal	
11	水	わかめうどん ちくわの甘露 キャベツの甘酢 ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	人参 玉ねぎ トマト きゅうり レタス	米 じゃが芋	麦茶・菓子	ミルク 豆腐スコーン	529kcal	
12	木	ひじきと大豆の混ぜごはん 鱈汁 さつま芋サラダ 厚揚げ中華煮 フルーツ	大豆 鱈 しらす 厚揚げ	ひじき 人参 白菜 ほうれん草 もやし ねぎ	米 じゃが芋	麦茶・菓子	牛乳・菓子	774kcal	
13	金	<お別れ会・バイキング給食> ◎お赤飯 ◎からあげ 中華サラダ 青菜の味噌汁 フルーツ	鶏肉 かにかま	もやし 人参 きゅうり 小松菜 コーン	米 春雨	牛乳・菓子	◎カスタードプリン	726kcal	
14	土	ミネストローネ 厚焼き玉子 小松菜海苔和え フルーツ	ベーコン 卵 大豆	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ 小松菜 もやし	米 じゃが芋	麦茶・菓子	牛乳・菓子	580kcal	
16	月	ポークカレー トマトサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	鶏肉 納豆 豆腐	ごぼう 人参 れんこん きゅうり わけぎ いんげん	米 さつま芋 じゃが芋	牛乳・菓子	ミルク メロンラスク	731kcal	
17	火	ジャーマンポテの卵とじ 青菜じゃこ和え ブロッコリー きのこスープ フルーツ	ウィンナー 卵 かにかま	たまねぎ ピーマン 人参 ごぼう ブロッコリー し めじ えのき コーン	米 じゃが芋	麦茶・菓子	牛乳・菓子	585kcal	
18	水	<誕生会・バイキング> やきそば キャベツとりんごのサラダ オニオンスープ ヤクルト	卵 鶏肉 ちくわ 油揚げ	人参 キャベツ きゅうり 昆布 ねぎ	うどん	麦茶・菓子	ミルク 手作りケーキ	806kcal	
19	木	豆腐のチャンプルー 切干大根煮 バターコーン ごぼうの味噌汁 フルーツ	豆腐 豚肉 油揚げ	チンゲン菜 昆布 人参 きゅうり もやし わかめ	米 春雨	麦茶・菓子	牛乳 スイートポテト	629kcal	
21	土	ビーフストロガノフ スクエアサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	牛肉 チーズ ヨーグルト	人参 玉ねぎ トマト きゅうり マッシュルーム	米 じゃが芋	麦茶・菓子	牛乳・菓子	604kcal	
23	月	肉三種丼 白菜おひたし ミニトマト コロコロスープ お楽しみデザート	鶏肉 豚肉 牛肉 はんぺん	キャベツ きゅうり りんご トマト いんげん 人参	米	牛乳・菓子	フルーツポンチ	874kcal	
24	火	ほうれん草のキッシュ 納豆 ひじきサラダ 厚揚げの味噌汁 フルーツ	卵 納豆 厚揚げ さつま揚げ	ほうれん草 人参 いん げん 切干大根 わけぎ	米	麦茶・菓子	牛乳・菓子	716kcal	
25	水	坦々麺 もやしのナムル かぼちゃの甘露 ヨーグルト	豚肉 ツナ ヨーグルト	キャベツ 人参 レタス きゅうり 玉ねぎ ピーマ ン	中華麺	麦茶・菓子	ミルク じゃが芋クッキー	499kcal	
26	木	鶏肉と高野豆腐のとろろ煮 さつま揚げ甘露 ごぼうサラダ わかめの味噌汁 フルーツ	鶏肉 高野豆腐 さつま揚げ	人参 いんげん 白菜 ごぼう きゅうり	米 糸こんにやく	麦茶・菓子	牛乳・菓子	560kcal	
27	金	鮭の塩焼き 小松菜と油揚げのおひたし のりじゃが 大根の味噌汁 フルーツ	鮭 油揚げ	小松菜 人参 大根 もやし わけぎ	米 じゃが芋	牛乳・菓子	ミルク 卵サンドパン	653kcal	
28	土	根菜キーマカレー グリーンサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	ごぼう 人参 れんこん きゅうり レタス 玉ねぎ	米 じゃが芋	麦茶・菓子	牛乳・菓子	622kcal	
30	月	じゃが芋のそぼろ煮 納豆 白菜ゆかり和え 中華風コンスープ フルーツ	鶏肉 卵	いんげん 玉ねぎ 人参 ひじき きゅうり コーン	米 じゃが芋	牛乳・菓子	ミルク マカロニきな粉	675kcal	
31	火	しらす入りスクランブルエッグ 金平ごぼう トマト わかめの味噌汁 フルーツ	しらす 卵 ちくわ	ごぼう 人参 トマト わかめ わけぎ	米	麦茶・菓子	牛乳・菓子	617kcal	

● 予定献立表は、園のホームページでもご覧になれます。食材の変更もありますのでご了承ください。

● ☆マークは新メニューです。

令和 2 年 3 月 予定献立表 (離乳食)

岡三沢こども園

日	曜	献立	主な材料	おやつ	
				10時	3時
2	月	豚肉とさつまいもの煮物 キャベツのツナ和え 納豆 玉ねぎの味噌汁 フルーツ 	豚肉 さつまいも いんげん 人参 キャベツ ツナ きゅうり 納豆 玉ねぎ 果物	牛乳・菓子	ミルク ジャムサンドパン
3	火	<ひな祭り会> 具入り雑炊 鶏汁 マカロニサラダ ミニトマト フルーツ 	人参 鶏肉 大根 白菜 マカロニ きゅうり ミニ トマト 果物	麦茶・菓子	カルビスゼリー ひなあられ
4	水	煮込みそうめん きゅうりのささみ和え ゆで卵 フルーツ 	豚肉 キャベツ 人参 もやし きゅうり 鶏ささみ 卵 果物み	麦茶・菓子	ミルク わんぱく焼き
5	木	しらす煮 おからと野菜の煮物 ボイルブロッコリー じゃが芋の味噌汁 フルーツ 	しらす おから 人参 いんげん ブロッコリー じゃが芋 果物	麦茶・菓子	牛乳・菓子
6	金	パン粥 鶏肉と野菜の煮物 煮野菜 フルーツ 	鶏肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ きゅうり トマト 果 物	牛乳・菓子	ヤクルト・菓子
7	土	        < 卒園式 >        			
9	月	手作り弁当をお願いします (仮設園舎移転の為、給食室はおやすみです)	     	麦茶・菓子	ミルク・菓子
10	火	親子煮 大根と人参の煮物 湯豆腐 さつまいもの味噌 フルーツ 	鶏肉 玉ねぎ 人参 いんげん 大根 豆腐 さつ まいも 果物	麦茶・菓子	牛乳 マシュマロリッツ
11	水	煮込みうどん しらす煮 キャベツ煮 フルーツ 	豚肉 人参 玉ねぎ ほうれん草 しらす キャベ ツ 果物	麦茶・菓子	ミルク 豆腐スコーン
12	木	具入り雑炊 タラ汁 さつまいもサラダ 湯豆腐 フルーツ 	大豆 人参 タラ 白菜 さつまいも ほうれん草 豆 腐 果物	麦茶・菓子	牛乳・菓子
13	金	小豆粥 鶏肉煮 きゅうり和大え物 青菜の味噌汁 フルーツ 	小豆 鶏肉 きゅうり キャベツ 小松菜 人参 果 物	牛乳・菓子	カスタードプリン
14	土	野菜のトマトスープ 野菜の卵とじ 小松菜和え物 フルーツ 	人参 じゃが芋 大豆 玉ねぎ 卵 キャベツ 小 松菜 果物	麦茶・菓子	牛乳・菓子
16	月	肉じゃが トマトサラダ フルーツ 	豚肉 じゃが芋 人参 いんげん トマト きゅうり 果物	牛乳・菓子	ミルク メロンラスク
17	火	じゃが芋の卵とじ 青菜しらす和え ブロッコリー 大根スープ フルーツ 	じゃが芋 卵 玉ねぎ ほうれん草 しらす ブロッ コリー 大根 人参 果物	麦茶・菓子	牛乳・菓子
18	水	煮込みそうめん キャベツとりんごのサラダ オニオンスープ フルーツ 	そうめん しらす キャベツ 玉ねぎ 人参 りんご きゅうり 果物	麦茶・菓子	ミルク 手作りケーキ
19	木	豆腐と野菜の煮物 大根煮 コーン煮 人参の味噌汁 フルーツ 	豆腐 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 卵 大根 コー ン 果物	麦茶・菓子	牛乳 スイートポテト
21	土	鶏肉と野菜の煮物 煮野菜 フルーツ 	鶏肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ きゅうり トマト 果 物	麦茶・菓子	牛乳・菓子
23	月	鶏粥 白菜おひたし ミニトマト 野菜スープ フルーツ 	鶏肉 白菜 きゅうり ミニトマト いんげん 大根 人参 果物	牛乳・菓子	フルーツポンチ
24	火	ほうれん草の卵とじ 納豆 煮野菜 豆腐の味噌汁 フルーツ 	ほうれん草 玉ねぎ 卵 納豆 きゅうり 大根 豆 腐 果物	麦茶・菓子	牛乳・菓子
25	水	煮込みそうめん 煮野菜 かぼちゃ煮 フルーツ 	そうめん しらす キャベツ ほうれん草 人参 玉 ねぎ かぼちゃ 果物	麦茶・菓子	ミルク じゃが芋クッキー
26	木	鶏肉と豆腐の煮物 しらす煮 茹でサラダ 大根の味噌汁 フルーツ 	鶏肉 豆腐 人参 いんげん しらす きゅうり 大 根 果物	麦茶・菓子	牛乳・菓子
27	金	煮魚 小松菜おひたし マッシュポテト 大根の味噌汁 フルーツ 	タラ 小松菜 キャベツ 人参 じゃが芋 大根 果 物	牛乳・菓子	ミルク 卵サンドパン
28	土	鶏肉と野菜の煮物 煮野菜 フルーツ 	豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり 果物	麦茶・菓子	牛乳・菓子
30	月	じゃが芋のそぼろ煮 白菜おひたし 納豆 コーンスープ フルーツ 	じゃが芋 玉ねぎ 人参 いんげん 白菜 小松菜 納豆 コーン 果物	牛乳・菓子	ミルク マカロニきな粉
31	火	しらすの卵とじ 煮野菜 トマト 豆腐の味噌汁 フルーツ 	しらす 卵 人参 大根 トマト 豆腐 果物	麦茶・菓子	牛乳・菓子