



# 3月予定献立表



社会福祉法人 作陽保育園  
令和5年2月24日発行

日	曜	献立名	主な食材			午前おやつ	午後おやつ
			力のもとになる食材(黄)	血や肉や骨となる食材(赤)	からだの調子を整えてくれる食材(緑)		
1	水	ゆかりご飯 春雨とコーンのスープ 半ぺんのチーズ揚げ キャベツとほうれん草の磯和え パナナ	ご飯 コーン 春雨	卵 半ぺん チーズ	ゆかり 玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 キャベツ ひじき のり パナナ	お茶 するめ	ミルク ジャムサンド
2	木	【チャイルドクッキング白組】 納豆ご飯 白菜と玉ねぎの味噌汁 豚肉の生姜焼き わかめサラダ オレンジ	ご飯 油	納豆 豚肉 味噌	白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜 わかめ きゅうり 大根 オレンジ	お茶 小魚	牛乳 桜小豆蒸しパン
3	金	【ひな祭りお祝いメニュー】 ちらしずし 潮汁 ハンバーグ 小松菜の胡麻和え プルーン いちご	ご飯 胡麻	合びきミンチ 卵 はまぐり 豆腐	人参 しいたけ れんこん 絹さや みつば 玉ねぎ 小松菜 プルーン いちご	お茶 ウエハース	カルピス ひなあられ
4	土	きのこベーコンのスパゲティー かぼちゃの煮物 グレープフルーツ	スパゲティー	ベーコン	玉ねぎ 人参 しめじ まいたけ えのき ねぎ かぼちゃ グレープフルーツ	ココア ビスケット	お茶 ふかし芋
6	月	わかめご飯 きのこのすまし汁 チキン南蛮 ブロッコリーの和え物 パイン	ご飯 油 マヨネーズ	豆腐 鶏肉 卵 しらす	わかめ 舞茸 しめじ えのき ねぎ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー パイナップル	カルピス チーズ	牛乳 パナナスキムケーキ
7	火	きな粉ご飯 豚汁 さわらの西京焼き 菜の花和え デコボン	ご飯 こんにやく	きな粉 豚肉 さわら	人参 大根 玉ねぎ ささがきごぼう 白菜 ねぎ いんげん 菜の花 デコボン	お茶 プルーン	プリン
8	水	タコライス かぼちゃの味噌汁 うどとわけぎといかの酢味噌和え パナナ	ご飯 じゃが芋	合びきミンチ いか チーズ 味噌	かぼちゃ トマト キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ うど わけぎ パナナ	お茶 せんべい	ココア 揚げパン
9	木	お別れ遠足 (お弁当の日)				お茶 クラッカー	
10	金	ご飯 そうめんのすまし汁 豚肉の味噌漬け 小松菜と大根のおかか和え オレンジ	ご飯 そうめん	豚肉 かつおぶし 味噌	えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 大根 ひじき オレンジ	カルピス 野菜スティック	牛乳 焼きそば
11	土	チャーハン もやしのスープ キャベツときゅうりのゆかり和え グレープフルーツ	ご飯 コーン	豚ミンチ 卵	キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし ねぎ ゆかり グレープフルーツ	お茶 チーズ	お茶 パナナ
13	月	親子丼 高野豆腐の煮物 マカロニサラダ いよかん	ご飯 マカロニ	卵 鶏肉 高野豆腐	人参 玉ねぎ しいたけ もやし ねぎ いんげん きゅうり パプリカ いよかん	お茶 ビスケット	お茶 レーズン蒸しパン
14	火	ハヤシライス コールスロー 焼ブチトマト レバーのケチャップ煮 りんご	ご飯 ハヤシルー じゃが芋 油	牛肉 豚レバー	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 ブチトマト りんご	お茶 ウエハース	【チャイルドクッキング:黄・緑組】 ミルク カラフルクッキー
15	水	ご飯 シジミの味噌汁 鶏手羽肉と大根の煮物 ごぼうと小松菜のサラダ オレンジ	ご飯	シジミ 鶏手羽肉 味噌	ねぎ 大根 ひじき 小松菜 れんこん ごぼう 人参 オレンジ	お茶 小魚	豆乳ココア サーターアングギー
16	木	【誕生日お祝いメニュー】 人参ご飯 コーンとわかめのスープ 鶏肉のから揚げ コロコロカラフルサラダ いちご	ご飯 コーン 油	鶏肉 しらす	玉ねぎ 人参 わかめ パプリカ ねぎ きゅうり キャベツ トマト いちご	お茶 プルーン	フルーツヨーグルト
17	金	ご飯 大根の味噌汁 鮭の甘酢あんかけ きゅうりとキャベツの昆布和え デコボン	ご飯 油	鮭 味噌	大根 しめじ ねぎ 玉ねぎ 人参 ビーマン パプリカ きゅうり キャベツ 昆布 デコボン	ミルク ウエハース	牛乳 たこ焼き
18	土	肉うどん キャベツともやしのナムル パナナ	うどん ごま油	牛肉	白菜 玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ ゆかり キャベツ もやし パナナ	お茶 せんべい	お茶 人参ケーキ
20	月	【食育の日:カルシウムと鉄分たっぷり献立】 骨つこパン トマトのスープ 豆乳マカロニグラタン きのこと小松菜のソテー オレンジ	骨つこパン マカロニ バター	鶏肉 豆乳 スキムミルク チーズ	トマト ねぎ 玉ねぎ しめじ えのき エリンギ 人参 小松菜 オレンジ	お茶 クラッカー	お茶 枝豆昆布おにぎり
22	水	【岡山県の郷土料理】 ばら寿司 あおさの味噌汁 鶏肉の照り焼き ほうれん草と白菜のお浸し いよかん	ご飯 油揚げ コーン	えび あなご 鶏肉 味噌	しいたけ れんこん 絹さや あおさ ねぎ 玉ねぎ 人参 白菜 ひじき ほうれん草 いよかん	お茶 ビスケット	ココア チーズフィッシュ
23	木	ご飯 もやしと舞茸の味噌汁 牛肉のしぐれ煮 切干大根のバリバリ漬け グレープフルーツ	ご飯	牛肉 味噌	もやし 舞茸 ねぎ 玉ねぎ 人参 しいたけ ごぼう いんげん 切干大根 きゅうり グレープフルーツ	お茶 プルーン	豆乳 ぼたもち
24	金	【卒園お祝いメニュー】 山菜炊きおこわ 菜の花のすまし汁 鯛の塩焼き ポテトサラダ 高野豆腐としいたけとえびの炊き合わせ いちご	もち米 ご飯 じゃが芋	鯛 鶏肉 えび 高野豆腐 油揚げ	ごぼう 人参 まいたけ ねぎ 玉ねぎ きゅうり しいたけ 絹さや れんこん 菜の花 いちご	お茶 チーズ	カルピス レーズンクッキー
25	土	第70回卒園式					
27	月	カレーライス 大根サラダ レバーの生姜煮 オレンジ	ご飯 じゃが芋 カレールー	牛肉 ハム 鶏レバー	玉ねぎ 人参 大根 キャベツ きゅうり 生姜 オレンジ	お茶 小魚	ミルク ケークサレ
28	火	ご飯 大根とベーコンのスープ 炒り豆腐 きゅうりの酢の物 パナナ	ご飯	鶏ミンチ 卵 豆腐 ベーコン	大根 人参 玉ねぎ ねぎ しいたけ いんげん きゅうり わかめ パナナ	お茶 ウエハース	フルーツミルクゼリー
29	水	ご飯 ふとわかめのすまし汁 肉じゃが 厚揚げと大根の含め煮 グレープフルーツ	ご飯	牛肉 厚揚げ 味噌	わかめ ねぎ 玉ねぎ 人参 小松菜 大根 いんげん グレープフルーツ	お茶 クッキー	お茶 きな粉マカロニ
30	木	中華丼 さつま芋のレモン煮 切干大根のサラダ オレンジ	ご飯 さつま芋	豚肉 いか えび	白菜 人参 玉ねぎ 竹の子 ねぎ きぬさや しいたけ レモン 切干大根 ひじき きゅうり オレンジ	お茶 クラッカー	牛乳 ホットケーキ
31	金	お弁当持参日 (新年度準備のため)				お茶 ビスケット	お茶 せんべい