



3月予定献立表



社会福祉法人 作陽保育園
令和6年2月26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	金	【空弁当の日:白・緑・黄組】 ひじきご飯 竹輪の磯部揚げ マカロニサラダ 小松菜のソテー さつま芋の煮物 オレンジ	ご飯 マカロニ さつま芋 油	油揚げ 竹輪	人参 ひじき いんげん あおさ きゅうり 小松菜 しめじ パプリカ オレンジ	お茶 ビスケット	豆乳 たこ焼き
2	土	肉うどん かぼちゃの煮物 パナナ	うどん	牛肉	玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ わかめ かぼちゃ パナナ	お茶 ウエハース	お茶 人参ケーキ
4	月	【ひな祭りお祝いメニュー】 ちらしずし 潮汁 鶏のから揚げ 菜の花和え プルーン いちご	ご飯 油	卵 エビ はまぐり 鶏肉	人参 しいたけ れんこん 絹さや みつば 菜の花 もやし プルーン いちご	お茶 クラッカー	カルピス ひなあられ
5	火	【チャイルドクッキング:白組】 きな粉ご飯 白菜と玉ねぎの味噌汁 炒り豆腐 たこときゅうりの酢の物 いよかん	ご飯 ごま	きな粉 鶏ミンチ 豆腐 たこ味噌	白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ きゅうり わかめ ひじき いよかん	お茶 プルーン	フルーツミルクゼリー
6	水	ご飯 豚汁 鶏肉のアップルソースかけ ほうれん草の納豆和え デコボン	ご飯 じゃが芋	豚肉 鶏肉 納豆 味噌	大根 人参 玉ねぎ 白菜 ごぼう ねぎ りんご ほうれん草 デコボン	お茶 パナナ	【赤組クラス懇談】 ミルク レーズンクッキー
7	木	パン シチュー 鮭のムニエル 小松菜とごぼうのサラダ グレープフルーツ	パン シチュールー じゃが芋	鶏肉 鮭 豆乳	玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー 小松菜 ごぼう グレープフルーツ	お茶 小魚	お茶 昆布おにぎり
8	金	味噌ラーメン 厚揚げと大根の煮物 レタスときゅうりの和え物 パイン	中華そば コーン ごま	チャーシュー えび 厚揚げ 味噌	白菜 玉ねぎ 人参 もやし しいたけ ねぎ 大根 レタス きゅうり わかめ バイナップル	お茶 するめ	ココア 薩摩芋スティック
9	土	マーボ豆腐丼 もやしとわかめのスープ オレンジ	ご飯	豚ミンチ 豆腐	玉ねぎ 人参 たけのこ しめじ ねぎ もやし わかめ オレンジ	お茶 クラッカー	お茶 パナナ
11	月	ご飯 そうめんのすまし汁 肉じゃが 小松菜の梅和え レバーの生姜煮 グレープフルーツ	ご飯 そうめん しらたき じゃが芋	牛肉 鶏レバー	玉ねぎ 人参 いんげん 小松菜 もやし ひじき 梅 生姜 グレープフルーツ	お茶 ビスケット	豆乳 りんごスキムケーキ
12	火	お弁当の日(お別れ遠足)				お茶 プルーン	
13	水	納豆ご飯 豆腐のすまし汁 豚肉の味噌焼き ブロッコリーのおかか和え オレンジ	ご飯	納豆 豆腐 豚肉 味噌 おかか	えのきだけ 玉ねぎ 人参 ねぎ ブロッコリー ひじき オレンジ	お茶 せんべい	牛乳 ホットドッグ
14	木	三色丼 あおさの味噌汁 うどわけぎといかの酢味噌和え 切り干し大根の煮物 デコボン	ご飯	牛ミンチ 卵 いか 厚揚げ 味噌	人参 いんげん 玉ねぎ 人参 あおさ うど わけぎ 切り干し大根 ひじき 小松菜 デコボン	お茶 するめ	ミルク きなこマカロニ
15	金	【地産地消献立】【岡山県郷土料理】 黒豆寿司 菜の花の味噌汁 鶏肉の照り焼き 白菜とキャベツのごま和え いよかん	ご飯 ごま	黒豆 鶏肉 味噌	人参 しいたけ ごぼう いんげん 玉ねぎ 菜の花 ねぎ 白菜 キャベツ いよかん	豆乳 ビスケット	プリン
16	土	焼きそば きのこの中華スープ パナナ	中華そば	豚肉 豆腐	人参 もやし キャベツ ねぎ まいたけ しめじ 玉ねぎ パナナ	お茶 プルーン	お茶 ふかし芋
18	月	【卒園お祝いメニュー】 赤飯 花麩のすまし汁 鯛の塩焼き ほうれん草の磯和え 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 花麩 黒ごま	小豆 鯛 えび 高野豆腐	玉ねぎ 人参 えのきだけ ねぎ ほうれん草 のり しいたけ いんげん いちご	牛乳 せんべい	お茶 ぼたもち
19	火	【誕生日お祝いメニュー】【カルシウム、鉄分たっぷり献立】 菜飯 春雨とコーンのスープ エビフライ 切り干し大根のサラダ ブロッコリー オレンジ	ご飯 ごま コーン 春雨 油	しらす エビ	小松菜 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ 切り干し大根 きゅうり ブロッコリー オレンジ	お茶 ウエハース	フルーツヨーグルト
21	木	親子丼 キャベツときゅうりの昆布和え レバニラ炒め パナナ	ご飯	鶏肉 卵 牛レバー	玉ねぎ 人参 しいたけ もやし ねぎ キャベツ きゅうり 昆布 ニラ パナナ	お茶 小魚	【チャイルドクッキング:緑・黄組】 ミルク カラフルクッキー
22	金	ご飯 トマトのスープ チーズインハンバーグ 大根ときゅうりのサラダ デコボン	ご飯	チーズ 合いびきミンチ 卵	トマト レタス 玉ねぎ 人参 ねぎ パプリカ きゅうり デコボン	お茶 ビスケット	ココア ジャムサンド
23	土	第71回卒園式					
25	月	ご飯 かきたまスープ プルコギ ブロッコリーのツナ和え りんご	ご飯	卵 牛肉 ツナ	人参 玉ねぎ ねぎ しめじ パプリカ もやし キャベツ ブロッコリー ひじき りんご	お茶 するめ	お茶 わらびもち
26	火	ご飯 切り干し大根の味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き コールスロー パイン	ご飯 マーマレード	鶏肉 味噌	切り干し大根 ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パプリカ バイナップル	お茶 野菜スティック	ミルク フィッシュチーズ
27	水	カレーライス コロコロサラダ レバーのケチャップ煮 オレンジ	ご飯 じゃが芋 カレールー 油	牛肉 大豆 鶏レバー	人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ れんこん きゅうり オレンジ	牛乳 せんべい	水ようかん
28	木	ご飯 もやしの味噌汁 鰯の西京焼き キャベツのゆかり和え グレープフルーツ	ご飯	鰯 味噌	もやし 玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ ゆかり グレープフルーツ	お茶 チーズ	ミルク 野菜チップス
29	金	中華丼 かぼちゃの糸こぶ煮 伴三すう パナナ	ご飯 春雨	豚肉 エビ いか	白菜 玉ねぎ 人参 しいたけ もやし ねぎ かぼちゃ 糸こぶ きゅうり ひじき パナナ	お茶 ウエハース	豆乳 ココア蒸しパン
30	土	お弁当持参日(新年度準備のため)				お茶 プルーン	お茶 ビスケット
4/1	月	お弁当持参日(新年度準備のため)				お茶 クラッカー	お茶 せんべい

