献 立 表

オレンジこども園

2024年03月　　●卵　乳アレルギー

※食材の都合により、献立を変更することがあります。

日	曜	献立	午後おやつ	黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
1	金	 ひな祭りメニュー ●ちらし寿司、豆腐ナゲット、●イナムルチ汁 ひなあられ、●カルピス	●さくらもち ●牛乳	米(精白米)、砂糖、油 油、片栗粉 こんにゃく 小麦粉、油、白玉粉	●卵、油あげ とり肉(若鶏むね皮なし)、とうふ(木綿豆腐) 豚肩ロース、米みそ(甘みそ)、カステラかまぼこ ●カルピス(希釈用) こしあん(生)、●脱脂粉乳(スキムミルク) ●牛乳	からしな、ごぼう、お花人参、にんじん、焼のり、かんぴょう(乾)、干ししいたけ たまねぎ、ニンニク だいこん、島人参、万能ねぎ、干ししいたけ いちご
2	土	中華丼、わかめのみそ汁、果物(バナナ)	昆布おにぎり	米(精白米)、ごま油、片栗粉、砂糖 米(精白米)	ぶた肉(もも) 米みそ(甘みそ)	はくさい、たまねぎ、ピーマン、にんじん、干ししいたけ、しょうが だいこん、万能ねぎ、カットわかめ バナナ こんぶ佃煮
4	月	●沖縄そば、きゅうりのツナサラダ、●プリン	●サーター アンダギー ●牛乳	ゆで沖縄めん、砂糖 ごま油、砂糖 小麦粉、揚げ油、黒砂糖、砂糖、油	ぶた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 ツナ(油漬缶) ●卵 ●牛乳	万能ねぎ、しょうが きゅうり、わかめ(乾) かぼちゃ
5	火	わかめご飯、さばの竜田揚げ 小松菜とコーンの和え物、厚揚げのみそ汁 果物(パイン)	ぜんざい クラッカー	米(精白米) 揚げ油、片栗粉、砂糖 砂糖 黒砂糖、グラニュー糖、押麦	さば 厚揚げ、米みそ(甘みそ) いんげんまめ(乾)、こしあん(生)	カットわかめ しょうが こまつな、にんじん、コーン(缶) しめじ、万能ねぎ パイナップル
6	水	●タコライス、●ポテトサラダ わかめスープ、果物(バナナ) 	●バースデーケーキ (ブラウニー) ●ジョア	米(精白米) じゃがいも、●マヨネーズ 砂糖、小麦粉	合ひき肉(牛・ぶた)、●チーズ ●バター、●卵 ●ヤクルト	レタス、トマト、たまねぎ、ピーマン、にんじん きゅうり、にんじん コーン(缶)、長ねぎ、にんじん、カットわかめ バナナ
7	木	ご飯、●魚のオーロラソース焼き 豆腐ちゃんぷるー、きのこのスープ 果物(グレープフルーツ)	豆乳もち	米(精白米) ●マヨネーズ 油 油 片栗粉、砂糖	さけ(鮭) とうふ(沖縄豆腐)、豚肩ロース 豆乳、きなこ	パセリ キャベツ、にんじん、にら えのきたけ、しめじ、にんじん グレープフルーツ
8	金	五穀米ご飯、豚肉のしょうが焼き ごぼうの和え物、なめこのみそ汁 果物(りんご)	●フレンチトースト ●牛乳	米(精白米)、米(発芽玄米)、きび(精白粒)、押麦、あわ(精白粒)、アマランサス 油、砂糖 ◎食パン、砂糖	豚肩ロース ツナ(油漬缶)、ごま とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ) ●牛乳、●卵 ●牛乳	たまねぎ、にんじん、しょうが にんじん、ごぼう、コーン(缶) なめこ、万能ねぎ りんご
9	土	照り焼き丼、さつまいものみそ汁 果物(オレンジ)	チヂミ	米(精白米)、砂糖、ごま油 さつまいも 小麦粉、もち粉、ごま油、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮付) 米みそ(甘みそ)	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きざみのり たまねぎ、長ねぎ オレンジ にら
11	月	ポークカレー、鶏のから揚げ、●温野菜サラダ ●卵スープ、いちご	フルーツポンチ	じゃがいも 片栗粉、油、砂糖 ●マヨネーズ、砂糖	豚肩ロース とり肉(若鶏もも・皮付) ●卵	にんじん、たまねぎ ニンニク、しょうが ブロッコリー、にんじん、コーン(缶) しめじ、えのきたけ、長ねぎ いちご バナナ、パイナップル(缶)、りんご、みかん(缶)
12	火	ご飯、●鮭のムニエル、鶏肉とセロリソテー 豆腐スープ、果物(オレンジ)	●黒糖ラスク ●牛乳	米(精白米) 小麦粉 油 ◎食パン、黒砂糖	さけ(鮭)、●バター とり肉(若鶏もも・皮なし) とうふ(木綿豆腐) ●無塩バター ●牛乳	レモン たまねぎ、セロリ、にんじん、ブロッコリー こまつな、長ねぎ オレンジ
13	水	お弁当会	おから餅の 磯辺焼風 ●牛乳	片栗粉、砂糖、ごま油	おから ●牛乳	焼のり
14	木	ご飯、ハニーマスタードチキン ●洋風おからいりちー、●卵スープ 果物(バナナ)	鮭おにぎり おしゃぶり昆布	米(精白米) はちみつ 砂糖 米(精白米)	とりもも肉 とり肉(若鶏もも・皮なし)、おから、●チーズ ●卵 さけ(焼)	レタス たまねぎ、えだまめ、にんじん たまねぎ、にんじん、長ねぎ バナナ
15	金	梅納豆ご飯、西京焼き、●人参しりしりー 根菜みそ汁、果物(グレープフルーツ)	●かるかん ●牛乳	米(精白米) 砂糖 やまといも、上新粉、砂糖	なっとう かれい、米みそ(甘みそ) ●卵、ツナ(油漬缶) 米みそ(淡色辛みそ) こしあん(生)、●卵白 ●牛乳	うめぼし にんじん、ピーマン だいこん、ごぼう、にんじん、万能ねぎ グレープフルーツ
16	土	そぼろ丼、なすのみそ汁、果物(オレンジ)	豆腐クッキー	米(精白米)、砂糖、油 ホットケーキ粉、アレルギー用マーガリン、砂糖	とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ) とうふ(絹ごし豆腐)	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、しょうが、きざみのり なす、たまねぎ、長ねぎ オレンジ
18	月	ご飯、●レバーバーグ、白菜コーンサラダ もずくスープ、果物(バナナ)	●りんごの マフィン ●牛乳	米(精白米) ◎パン粉 砂糖、オリーブ油 ホットケーキ粉、砂糖	ぶた肉(ひき肉)、ぶた肉(レバー)、豆乳 ●牛乳、●無塩バター、●卵 ●牛乳	たまねぎ、ニンニク はくさい、りんご、コーン(缶)、きゅうり もずく(塩ぬき)、だいこん、長ねぎ バナナ りんご

日	曜	献立	午後おやつ	黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
19	火	ご飯、●魚のマヨみそ焼き、クーブイリチー 豆腐とわかめのすまし汁 果物(グレープフルーツ)	●ヒラヤーチー ●牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ 油、砂糖 小麦粉、油	めかじき、米みそ(甘みそ) ぶた肉(ばら)、だいず(水煮缶) とうふ(木綿豆腐) ●卵、ツナ(油漬缶) ●牛乳	万能ねぎ にんじん、刻みこんぶ、にら 万能ねぎ、わかめ(乾) グレープフルーツ 万能ねぎ
21	木	●肉わかめうどん、●野菜のかき揚げ 枝豆の白和え、果物(オレンジ)	ハンダマおにぎり 小魚	ゆでうどん さつまいも、◎てんぷら粉、揚げ油 米(精白米) 砂糖	豚肩ロース、◎なると とうふ(木綿豆腐)、白すりごま いわし(田作り)、ごま	長ねぎ、カットわかめ かぼちゃ、にんじん にんじん、コーン(缶)、えだまめ オレンジ ハンダマ、うめぼし
22	金	玄米ご飯、●魚の和風マヨ焼き かぼちゃのそぼろ煮、●アーサのかき玉汁 果物(りんご)	●胡麻クッキー ●牛乳	米(精白米)、米(発芽玄米) ●マヨネーズ 片栗粉、油 小麦粉、砂糖	めかじき とり肉(ひき肉) ●卵 ●無塩バター、●卵、ごま、●牛乳 ●牛乳	長ねぎ、こんぶ佃煮、万能ねぎ かぼちゃ 万能ねぎ、あおさ・アーサ りんご
23	土	ビビンバ丼、中華スープ、果物(バナナ)	梅わかめおにぎり	米(精白米)、砂糖、ごま油、油 米(精白米)	豚肩ロース	もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、しょうが はくさい、長ねぎ、万能ねぎ バナナ うめびしお
25	月	ご飯、チキンのトマトソースかけ ●豆腐とさつまいものサラダ ●パパイヤスープ、果物(りんご)	●アガラサー ●牛乳	米(精白米) オリーブ油 さつまいも、こんにゃく、●ごまドレッシング 小麦粉(強力粉)、黒砂糖	とりもも肉 とうふ(木綿豆腐)、活ちくわ ●牛乳 ●牛乳	カットトマト、しめじ、たまねぎ、バジル(バジリコ) パパイヤ(未熟果)、こまつな りんご
26	火	ご飯、サバのみそ煮、●麩ちゃんぷるー アーサのすまし汁、果物(バナナ)	焼きとうもろこし せんべい ●牛乳	米(精白米) 砂糖 麩(車ふ)、油	さば、米みそ(甘みそ) ●卵、◎魚肉ソーセージ ●牛乳	だいこん、万能ねぎ キャベツ、もやし、にんじん、にら 長ねぎ、あおさ・アーサ バナナ とうもろこし
27	水	●もずく丼、キャベツのおかか和え 油揚げのみそ汁、果物(バナナ)	●パリパリピザ ●牛乳	米(精白米)、砂糖 ぎょうざの皮、●マヨネーズ	●卵、ぶた肉(ひき肉) 削り節 米みそ(淡色辛みそ)、油あげ ●ピザ用チーズ、◎ベーコン ●牛乳	はくさい、たまねぎ、もずく(塩ぬき)、にんじん、万能ねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり たまねぎ、万能ねぎ バナナ ピーマン、たまねぎ
28	木	きびご飯、さばの塩焼き 鶏肉とさつまいもの筑前煮、からし菜みそ汁 果物(オレンジ)	にゅうめん	米(精白米)、きび(精白粒) さつまいも、砂糖 干しそうめん、砂糖、ごま油	さば とり肉(若鶏もも・皮なし) 米みそ(甘みそ) とり肉(ひき肉)、米みそ(甘みそ)	にんじん、いんげん、干ししいたけ からしな、しめじ、長ねぎ オレンジ 万能ねぎ
29	金	青菜ご飯、すき焼き風煮物 ●はんぺんチーズ焼き、しめじと豆腐のみそ汁 果物(パイン)	ココアスコーン ●牛乳	米(精白米) しらたき、砂糖 ホットケーキ粉、油、砂糖	豚肩ロース、厚揚げ ◎はんぺん、●チーズ とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ) ●牛乳	からしな はくさい、長ねぎ、にんじん あおのり しめじ、長ねぎ パイナップル
30	土	豚とキャベツのみそ炒め丼、根菜みそ汁 果物(バナナ)	鶏そぼろおにぎり	米(七分つき米)、砂糖 じゃがいも 米(七分つき米)	豚肩ロース、米みそ(甘みそ)、ごま 米みそ(甘みそ) とり肉(ひき肉)	キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、長ねぎ ごぼう、にんじん バナナ しそ

卒園するひかり組さんの、今まで食べた給食の中で思い出に残った献立や子ども達が好きな給食をリクエストメニューとしていただきます。

今年のリクエスト

★給食★

から揚げカレー、沖縄そば、納豆ご飯、西京焼き
タコライス、卵スープ(きのこ)、プリン、いちご

★おやつ★

フレンチトースト、フルーツポンチ、ブラウニー

ひな祭りは、女の子の健やかな成長を祈る節句の年間行事です。
ひな祭りの行事食には、それぞれに込められた意味があります。

ひし餅・ひなあられ
3つの色に願いが込められています。
桃色は「魔除け」・白は「清浄」・緑は「健康」

ちらし寿司
具のエビは腰が曲がっていて「長寿」の象徴
レンコンは穴が開いていて「先の見通しがきく」
豆は「まめに働けるように」
などの縁起の良い具材がたくさん入っています。

白酒(甘酒)
厄除けの意味があります。

ハマグリのお吸い物
ハマグリは二枚貝で対の貝殻しか組み合わないことから将来夫婦円満に暮らせるようにという意味があります。