

3月 給食献立表

認定こども園 原浜保育所

日	曜	献立 連携献立 リクエストメニュー	(9時おやつ) 3時おやつ	食材名 黄色 エネルギーになる食べ物 赤色 体を作る食べ物 緑色 体の調子を整え、病気から守ってくれる食べ物
1	水	麦ごはん 切干大根の煮物 わかめとじゃこの酢の物のっぺい汁	(トースト) 中華おこわおにぎり	米 麦 里芋 豚肉 じゃこ 鶏肉 豆腐 厚揚げ 人参 玉ねぎ 切干大根 わかめ キャベツ えのき しめじ ねぎ ごぼう もやし 干しいたけ 小松菜 いんげん
2	木	スタミナ納豆丼 もずく酢 菜の花のみそ汁	(ヨーグルト) カレー&ナン	米 小麦粉 カレールー パター 豚肉 豆腐 納豆 油あげ ちくわ 人参 玉ねぎ 大根 もずく 菜の花 にんにく 生姜 たら 切干大根 もやし きゃべつ トマト
3	金	ちらし寿司 ししゃもの磯辺揚げ 春色サラダ すまし汁	(棒チーズ) フルーツポンチ	米 麦 小麦粉 ごま ししゃも たまご シーチキン 豆腐 油あげ かつお節 人参 玉ねぎ 大根 青のり みかん缶 パイン缶 ごぼう 干しいたけ のり 絹さや もやし きゃべつ ブロッコリー コーン缶 三つ葉 ハナナ
4	土	ごはん 肉じゃが 昆布和え わかめ汁	(りんご) ゆかりおにぎり	米 じゃがいも 糸こんにゃく 豚肉 厚揚げ 油あげ 人参 玉ねぎ 大根 わかめ 昆布 えのき しめじ いんげん ほうれん草 ブロッコリー もやし
6	月	麦ごはん 豚の生姜焼き 磯辺和え 厚揚げ汁	(焼きソーセージ) にゅうめん	米 麦 そつめん 豚肉 厚揚げ かつお節 かまぼこ ちくわ 人参 玉ねぎ 大根 のり 昆布 えのき しめじ きゃべつ 生姜 エリンギ ほうれん草 小松菜 もやし ねぎ
7	火	ごはん 魚のカレー焼き 菜の花和え とうふ汁	(キウイフルーツ) フリッツ 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも 鮭 豆腐 厚揚げ 牛乳 人参 玉ねぎ 大根 菜の花 えのき しめじ ねぎ きゃべつ もやし ねぎ 小松菜
8	水	鶏の梅風味丼 納豆サラダ しめじ汁	(きなこトースト) 人参蒸しパン 牛乳	米 麦 じゃがいも 小麦粉 フンエックマヨネーズ 納豆 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 焼き豚 油あげ 人参 玉ねぎ 大根 えのき しめじ ねぎ きゃべつ ブロッコリー りんご
9	木	ごはん うの花煮 ゆかり和え 沢煮碗	(みかんヨーグルト) 茶飯おにぎり	米 豚肉 シーチキン 油揚げ ちくわ 人参 玉ねぎ 大根 おから ごぼう ねぎ レモン 昆布 きゃべつ もやし きゃべつ ほうれん草 切干大根 えのき
10	金	菜飯 鶏の塩麴焼き 青菜和え 石狩汁	(蒸しパン) ホットドッグ 牛乳	米 麦 ロールパン じゃがいも 鶏肉 鮭 ウィンナー 牛乳 じゃこ 厚揚げ かつお節 人参 玉ねぎ 大根 小松菜 トマト ほうれん草 きゃべつ もやし えのき しめじ ねぎ にんにく
11	土	チャーハン カレー野菜炒め わかめスープ	(バナナ) わかめおにぎり	米 ごま ウィンナー やき豚 人参 切干大根 わかめ たら ねぎ にんにく 生姜 ピーマン エリンギ もやし 小松菜
13	月	麦ごはん 魚の香味焼き 納豆和え わかめのごま味噌汁	(棒チーズ) 塩焼きそば	米 麦 ごま 焼きそばめん 魚 納豆 豚肉 厚揚げ 豆腐 人参 玉ねぎ 大根 わかめ えのき しめじ ねぎ にんにく 生姜 きゃべつ ほうれん草 小松菜
14	火	ハヤシライス ツナサラダ りんご	(焼きソーセージ) おからかりんどう 牛乳	米 小麦粉 ハヤシルー 豚肉 シーチキン 牛乳 人参 玉ねぎ 大根 りんご おから きゃべつ ブロッコリー コーン缶 もやし レモン
15	水	麦ごはん チキンチキンごぼう ブロッコリーサラダ 春キャベツスープ	(バタートースト) 梅じゃこおにぎり	米 麦 小麦粉 じゃがいも 鶏肉 じゃこ ハム かつお節 人参 玉ねぎ 大根 ごぼう ブロッコリー きゃべつ 梅干し いんげん りんご レタス もやし エリンギ えのき しめじ にんにく
16	木	おべんとうの日	(おやつ) 三色カップ蒸しパン	小麦粉 油 脱脂粉乳
17	金	麦ごはん 鮭の油淋鶏 パナナ 野菜チャンプルー 青菜汁	(ふかしいも) ピザトースト 牛乳	米 麦 食パン 鮭 ウィンナー 牛乳 チーズ 豆腐 油あげ かつお節 人参 玉ねぎ 大根 えのき しめじ 小松菜 ピーマン ねぎ もやし きゃべつ たら 小松菜 にんにく 生姜
18	土	ごはん 八宝菜 春雨サラダ エリンギ汁	(ぼんかん) 昆布おにぎり	米 春雨 ごま 豚肉 豆腐 鶏肉 人参 玉ねぎ 大根 エリンギ えのき しめじ ねぎ 昆布 ピーマン きくらげ 生姜 きゃべつ もやし ブロッコリー 白菜
20	月	麦ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ 切干大根スープ	(棒チーズ) グリーン蒸しパン 牛乳	米 麦 小麦粉 豚肉 豆腐 牛乳 脱脂粉乳 人参 玉ねぎ 切干大根 にんにく たら 生姜 きゃべつ もやし 小松菜 ブロッコリー ほうれん草 ハナナ ねぎ
22	水	麦ごはん 魚のかば焼き わかめの酢の物 豚汁	(りんご) 春キャベツのスパゲッティ	米 麦 スパゲッティ ぎつまいも 魚 豚肉 豆腐 あつあげ ウィンナー じゃこ 人参 玉ねぎ 大根 えのき しめじ わかめ きゃべつ はくさい もやし えのき しめじ にんにく
23	木	ごはん 春キャベツの回鍋肉 梅おかか和え うすあげ汁	(ヨーグルト) 魚のそぼろごはんおにぎり	米 魚 豚肉 油あげ かつお節 豆腐 厚揚げ 人参 玉ねぎ 大根 梅干し きゃべつ えのき しめじ エリンギ ピーマン たら にんにく 小松菜 もやし ほうれん草
24	金	麦ごはん 魚の若草焼き 切干大根の酢の物 ミネストローネ	(豆腐蒸しパン) ミルクビスケット 牛乳	米 麦 小麦粉 パター コーンスターチ じゃがいも 魚 脱脂粉乳 厚揚げ ウィンナー 牛乳 人参 玉ねぎ 切干大根 トマト にんにく ほうれん草 小松菜 きゃべつ ブロッコリー にんにく しめじ もやし
25	土	ごはん 酢豚 バンサンスー もずくスープ	(キウイフルーツ) 夕焼けおにぎり	米 春雨 じゃこ 豚肉 鶏肉 人参 玉ねぎ あ切干大根 もずく 生姜 きゃべつ ピーマン 大根 もやし ブロッコリー えのき たら
27	月	麦ごはん 魚の塩焼き 白和え なめこ汁	(焼きかぼちゃ) 肉うどん	米 麦 うどん 糸こんにゃく ごま 魚 豚肉 豆腐 かつお節 油揚げ 人参 玉ねぎ 大根 ひじき ほうれん草 なめこ えのき しめじ ねぎ 昆布 きゃべつ わかめ
28	火	カレーライス みかん りっちゃんの元気サラダ	(トースト) 黒ゴマスティック 牛乳	米 じゃがいも ごま 小麦粉 豚肉 ハム 脱脂粉乳 かつお節 牛乳 人参 玉ねぎ 大根 コーン缶 昆布 みかん ブロッコリー トマト
29	水	麦ごはん 魚の焼き南蛮漬け かぼちゃのそぼろ煮 えのき汁	(焼きソーセージ) じゃこチーズおにぎり	米 麦 魚 豆腐 じゃこ チーズ 豚肉 人参 玉ねぎ 大根 かぼちゃ えのき しめじ のり きゅうり ブロッコリー
30	木	ごはん 肉野菜炒め ひじきの酢の物 あすっこみそ汁	(りんご) ヨーグルト蒸しパン 牛乳	米 小麦粉 ヨーグルト 豚肉 牛乳 厚揚げ 油揚げ 人参 玉ねぎ 大根 ひじき あすっこ ピーマン たら エリンギ もやし きゃべつ パナナ 小松菜
31	金	麦ごはん からあげ りんごサラダ シチュー パナナ	(蒸しパン) 炊き込みごはんおにぎり	米 じゃがいも シチュールー 小麦粉 ごま 魚 鶏肉 豚肉 シーチキン 油揚げ 人参 玉ねぎ もやし ブロッコリー れたす コーン缶 パナナ ほうれん草 しめじ りんご きゃべつ いんげん

3月においしい益田の食べ物 わかめ
春が旬の生わかめは、新鮮さが命です。さっと湯に通すと、茶色い色が鮮やかな緑色に変わります。刺身、サラダ、和え物の他に、しゃぶしゃぶのようにしてもおいしくいただけます。日持ちもしない生わかめですが、長く保存するために昔から様々な工夫がされてきました。乾燥させた素干しわかめ、板わかめ、糸わかめなど、乾燥わかめは地域により様々な方法で作られています。