



3月 献立表【完了期】



令和8年

ろっくひよこプリスクール

日曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
2月	赤ちゃんせんべい 麦茶	軟飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 納豆和え オレンジ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 鶏肉 納豆 きな粉 牛乳	赤ちゃんせんべい 米 小切麵 マカロニ 砂糖	干しいたけ 南瓜 玉ねぎ 昆布 白菜 人参 ほうれん草 オレンジ	麦茶 水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 塩
3火	大根煮 麦茶	【ひな祭り・啓蒙】ちらし寿司 すまし汁 小松菜の味噌和え グレープフルーツ 麦茶	マドレーヌ 牛乳	油揚げ 鮭 鶏卵 高野豆腐 味噌 牛乳	砂糖 米 油 無塩バター 薄力粉 いちごジャム	大根 干しいたけ 人参 さやえんどう 焼きのり わかめ 昆布 小松菜 もやし グレープフルーツ	こいくちしょうゆ 水 麦茶 穀物酢 塩 みりん 料理酒
4水	人参煮 麦茶	味噌ラーメン さつま芋のフレンチサラダ オレンジ 麦茶	ごま塩おにぎり 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	砂糖 中華糖 油 ごま油 さつま芋 米 ごま	人参 もやし コーン 長ねぎ 昆布 干しいたけ きゅうり オレンジ	水 麦茶 穀物酢 塩
5木	蒸しかぼちゃ 麦茶	ふりかけ軟飯 味噌汁 ひき肉入り玉子焼き もやしの海苔和え チーズ 麦茶	りんご蒸しまんじゅう 牛乳	ふりかけかつお 油揚げ 味噌 鶏卵 豚肉 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉	南瓜 干しいたけ キャベツ しめじ 昆布 玉ねぎ 万能ねぎ もやし ほうれん草 人参 焼きのり りんごソース	麦茶 水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 ベーキングパウダー
6金	赤ちゃんせんべい 麦茶	わかめ軟飯 オニオンスープ 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ ゼリー(青りんご味) 麦茶	ピザトースト 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	赤ちゃんせんべい 米 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 青りんごゼリーの素 食パン	わかめご飯の素 玉ねぎ コーン ハセリ 人参 きゅうり ピーマン	麦茶 水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 万能つゆ みりん トマトケチャップ
7土	人参煮 麦茶	チャーハン わかめスープ 中華ドレッシングサラダ グレープフルーツ 牛乳	パンケーキ 麦茶	豚肉 牛乳	砂糖 米 油 ごま油 ごま 薄力粉	人参 玉ねぎ ピーマン 万能ねぎ わかめ もやし 小松菜 グレープフルーツ	水 麦茶 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 穀物酢 ベーキングパウダー
9月	赤ちゃんせんべい 麦茶	軟飯 コンソメスープ 肉団子のホワイソースがけ 人参ドレッシングサラダ デコポン 麦茶	お誕生日ケーキ 牛乳	豚肉 牛乳 鶏卵	赤ちゃんせんべい 米 パン粉 薄力粉 無塩バター 砂糖	白菜 人参 チンゲン菜 玉ねぎ ハセリ ブロッコリー キャベツ コーン デコポン	麦茶 水 チキンスープの素 塩 人参ドレッシング ベーキングパウダー
10火	大根煮 麦茶	軟飯 味噌汁 高野豆腐と鶏肉の煮物 春雨と野菜のサラダ チーズ 麦茶	スイートポテト 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 チーズ 牛乳 スキムミルク	砂糖 米 春雨 油 ごま さつま芋 無塩バター	大根 干しいたけ キャベツ えのき茸 長ねぎ 人参 グリーンピース 小松菜	こいくちしょうゆ 水 麦茶 みりん 穀物酢 万能つゆ グリーンピース 小松菜
11水	赤ちゃんせんべい 麦茶	軟飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き マカロニサラダ オレンジ 麦茶	青のりポテト 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 牛乳	赤ちゃんせんべい 米 マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃが芋	干しいたけ ほうれん草 玉ねぎ 昆布 人参 きゅうり オレンジ 青のり	麦茶 水 塩 料理酒
12木	蒸しさつま芋 麦茶	軟飯 味噌汁 かかれのごま風味焼き じゃが芋の煮物 パナナ 麦茶	蒸しパン 牛乳	味噌 かれい 牛乳	さつま芋 米 小切麵 ごま 砂糖 じゃが芋 油 薄力粉	干しいたけ 大根 小松菜 昆布 人参 グリンピース パナナ	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ ベーキングパウダー
13金	大根煮 麦茶	軟飯 味噌汁 鶏つくね かぼちゃサラダ グレープフルーツ 麦茶	パンケーキ 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	砂糖 米 卵 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 油	大根 干しいたけ 白菜 なめこ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 南瓜 きゅうり グレープフルーツ	こいくちしょうゆ 水 麦茶 料理酒 塩 万能つゆ ベーキングパウダー
14土	蒸しじゃが芋 麦茶	鶏丼 味噌汁 ひじきサラダ チーズ 牛乳	蒸しパン 麦茶	鶏肉 高野豆腐 味噌 チーズ 牛乳	じゃが芋 米 油 ごま油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 干しいたけ チンゲン菜 長ねぎ 昆布 ひじき キャベツ きゅうり	塩 麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん ベーキングパウダー
16月	赤ちゃんせんべい 麦茶	軟飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	ジャムパンケーキ 牛乳	油揚げ 味噌 豚肉 牛乳	赤ちゃんせんべい 米 油 砂糖 ごま油 薄力粉 いちごジャム	干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 昆布 人参 切干大根 キャベツ コーン オレンジ	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 ベーキングパウダー
17火	人参煮 麦茶	肉野菜うどん さつま芋サラダ パナナ 麦茶	おかかおにぎり 牛乳	鶏肉 かつお節 牛乳	砂糖 うどん さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米	人参 玉ねぎ 長ねぎ 昆布 ほうれん草 レーズン パナナ	水 麦茶 こいくちしょうゆ みりん 塩 料理酒
18水	蒸しかぼちゃ 麦茶	ビビンバ丼 中華スープ 大根の味噌マヨ和え グレープフルーツ 麦茶	蒸しパン 牛乳	豚肉 木綿豆腐 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 油	南瓜 ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ わかめ 大根 コーン グレープフルーツ	麦茶 水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 ベーキングパウダー
19木	赤ちゃんせんべい 麦茶	【春分】混ぜ軟飯 味噌汁 たらの香り焼き じゃが芋の炒め物 オレンジ 麦茶	きな粉おにぎり 牛乳	油揚げ 味噌 たら きな粉 牛乳	赤ちゃんせんべい 米 ごま油 じゃが芋 油 砂糖	人参 干しいたけ 大根 しめじ 小松菜 昆布 グリンピース オレンジ	麦茶 水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ みりん
21土	蒸しさつま芋 麦茶	中華丼 中華スープ ピーマン中華サラダ グレープフルーツ 牛乳	蒸しパン 麦茶	豚肉 牛乳	さつま芋 米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン 油 ごま 薄力粉	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 切干大根 えのき茸 わかめ きゅうり グレープフルーツ	麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 塩 ベーキングパウダー
23月	赤ちゃんせんべい 麦茶	軟飯 味噌汁 たらの煮付け なめたけ和え チーズ 麦茶	パンケーキ 牛乳	味噌 たら チーズ 牛乳	赤ちゃんせんべい 米 さつま芋 砂糖 薄力粉 油	干しいたけ 切干大根 長ねぎ 昆布 白菜 きゅうり 小松菜 なめ茸	麦茶 水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
24火	蒸しかぼちゃ 麦茶	野菜パン コンソメスープ ミートローフ 野菜ソテー オレンジ 麦茶	中華風カステラ 牛乳	豚肉 木綿豆腐 鶏卵 牛乳	野菜パン 卵 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 無塩バター 薄力粉	南瓜 玉ねぎ コーン キャベツ もやし 人参 オレンジ	麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース ベーキングパウダー
25水	大根煮 麦茶	キャベツと鶏肉の和風スパゲティ ミネストローネ ほうれん草のマヨサラダ ゼリー(グレープフルーツ味) 麦茶	わかめおにぎり 牛乳	鶏肉 牛乳	砂糖 スパゲティ 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ グレープフルーツゼリーの素	大根 キャベツ 玉ねぎ 焼きのり 人参 ダイストマト ほうれん草 もやし わかめ わかめご飯の素	こいくちしょうゆ 水 麦茶 みりん 料理酒 トマトケチャップ チキンスープの素 塩
26木	蒸しさつま芋 麦茶	豆腐のそぼろ煮丼 中華スープ コーンサラダ パナナ 麦茶	丸パンのジャムサンド 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 牛乳	さつま芋 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 丸パン いちごジャム	長ねぎ 干しいたけ 白菜 キャベツ 人参 コーン パナナ	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 塩 穀物酢
27金	蒸しじゃが芋 麦茶	☆卒園お祝い献立☆ごま塩軟飯 お吸い物 たらのムニエル ブロッコリーのサラダ グレープフルーツ 麦茶	パンケーキ 牛乳	かつお節 たら 牛乳	じゃが芋 米 ごま 薄力粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	干しいたけ 白菜 長ねぎ しめじ 昆布 ブロッコリー もやし 人参 グレープフルーツ	塩 麦茶 水 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
30月	赤ちゃんせんべい 麦茶	軟飯 味噌汁 焼きコロケ スパゲティサラダ オレンジ 麦茶	ほうれん草蒸しパン 牛乳	味噌 牛乳	赤ちゃんせんべい 米 小切麵 コロケ 油 片栗粉 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	干しいたけ キャベツ 長ねぎ 昆布 人参 コーン オレンジ ほうれん草	麦茶 水 トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 ベーキングパウダー
31火	大根煮 麦茶	ハヤシライス(完了期) 白菜サラダ オレンジ 麦茶	蒸しパン 牛乳	豚肉 牛乳	砂糖 米 油 薄力粉	大根 玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ 白菜 きゅうり オレンジ	こいくちしょうゆ 水 麦茶 トマトケチャップ チキンスープの素 塩 穀物酢 ベーキングパウダー

都合により献立を変更する場合がございます。