

♪れもんぐみりクエストメニュー
2~19日までの献立におれもんさんの
大好きなメニューを取り入れてます。
♪マークで表示してあります。

3月献立表

各クラスリクエストメニュー
23~27日までの献立にさくらんぼ・
いちご・りんご・あんず・ちりめんさん
さんの大好きなメニューを取り入れて
ます。🍓🍌🍎🍑🍓マークで
表示してあります。

★カミカミメニュー ☆松江の味めぐりメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	日					
2	月	牛乳	♪肉うどん さつま芋のかき揚げ 小松菜のごま和え りんご	うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、細ねぎ、醤油、塩、みりん、砂糖、鰹節 さつま芋、玉ねぎ、人参、ごぼう、天ぷら粉、塩、油 小松菜、人参、もやし、しめじ、ごま、醤油、ごま油 りんご	お茶 牛乳 わかめ おにぎり	米、ふりかけわかめ
3	火	牛乳 せんべい	誕生会	★お楽しみメニュー	お茶・牛乳 ★	
4	水	牛乳 ごま スティック	♪マーボー豆腐丼 ★カミカミサラダ 春雨スープ バナナ	米、豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、細ねぎ、片栗粉、赤味噌、中華味、ごま油 さきいか、キャベツ、人参、豆腐、醤油、酢、砂糖、ごま、ごま油 春雨、玉ねぎ、エリンギ、水菜、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳 コーン 蒸しパン	ホットケーキミックス コーン、砂糖、油
5	木	牛乳 ミレー ビスケット	お弁当の日	お茶・牛乳 ♪ぶどう 寒天	粉寒天、砂糖、桃缶 グレープジュース	
6	金	牛乳 りんご	ロールパン ポークシチュー ♪マカロニサラダ のり塩れんこん キウイフルーツ	ロールパン 豚肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、しめじ、ブロッコリー、シチュールー マカロニ、きゅうり、人参、コーン、シーチキン、マヨドレ、塩 蓮根、青のり、片栗粉、塩、油 キウイフルーツ	お茶 牛乳 ♪さつま芋 クリーム カップケーキ	ホットケーキミックス さつま芋、生クリーム 砂糖、牛乳、マーガリン
7	土	牛乳 ハッピー ターン	ごはん 肉野菜炒め 厚揚げスープ オレンジ	米 豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、焼き肉のたれ 玉ねぎ、厚揚げ、わかめ、醤油、中華味 オレンジ	お茶 クラッカー サンド	クラッカー チョコソース
8	日					
9	月	牛乳 人参 チップス	♪醤油ラーメン ★揚げ餃子 チンゲン菜の中華炒め はっさく	中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、にら、醤油、中華味、鶏ガラ 餃子、油 チンゲン菜、人参、きくらげ、パプリカ、オイスターソース、中華味、ごま油 はっさく	お茶 牛乳 ♪きな粉 ラスク	食パン、きな粉、砂糖 マーガリン
10	火	牛乳 ごま スティック	ごはん さばの塩焼き 切干大根煮 なめこ汁 キウイフルーツ	米 さば、塩 切干大根、人参、小松菜、鶏肉、醤油、砂糖、みりん、鰹節 なめこ、玉ねぎ、ごぼう、厚揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳 ★大芋芋	さつま芋、砂糖、醤油 ごま、油
11	水	牛乳 ふかし芋	ごはん じゃこ入り卵焼き 三色ナムル じゃが芋と肉団子煮 りんご	米 卵、長ねぎ、人参、ちりめんじゃこ、豆乳、マヨドレ、醤油、みりん、中華味、油 小松菜、人参、もやし、ごま、醤油、ごま油 肉団子、じゃが芋、玉ねぎ、スナップエンドウ、醤油、砂糖、みりん、鰹節 りんご	お茶 牛乳 ココア スティック	ホットケーキミックス ココア、砂糖、油
12	木	牛乳 畑の スナック	ごはん ♪さわらの竜田揚げ 大根の梅かつお和え わかめの味噌汁 パイナップル	米 さわら、生姜、醤油、みりん、片栗粉、油 大根、豆腐、人参、コーン、梅干し、醤油、鰹節 わかめ、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し パイナップル	お茶 牛乳 ビーフン	ビーフン、玉ねぎ、人参 にら、キャベツ、天かす 中華味、ごま油、ソース
13	金	牛乳 うの花 クッキー	レーズンパン ♪コーンフレークチキン 元気サラダ ♪人参ポタージュ 清見オレンジ	レーズンパン 鶏肉、コーンフレーク、ヨーグルト、粉チーズ、パン粉、コンソメ、塩 キャベツ、きゅうり、人参、ブロッコリー、トマト、醤油、酢、砂糖、鰹節 人参、玉ねぎ、パセリ、牛乳、シチュールー 清見オレンジ	お茶 牛乳 小松菜 おにぎり	ホットケーキミックス 米、小松菜、人参 薄揚げ、醤油、砂糖
14	土	牛乳 ハッピー ターン	チャーハン 春雨スープ バナナ	米、焼豚、玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、中華味、ごま油 春雨、玉ねぎ、えのき、わかめ、醤油、中華味 バナナ	お茶 りんご ゼリー	寒天パパ(青りんご)
15	日					

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
16	月	牛乳 クラッカー	ごはん ♪鶏のから揚げ ポテトサラダ ☆しじみ汁 りんご	米 鶏肉、生姜、醤油、みりん、片栗粉、油 じゃが芋、人参、レタス、コーン、塩、マヨドレ しじみ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳 フルーツ ヨーグルト	みかん缶 ヨーグルト 桃缶、バナナ
17	火	牛乳 薄焼き せんべい	豚丼 ♪パンサンスー 味噌スープ オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、砂糖、みりん、鰹節、片栗粉 春雨、きゅうり、人参、かにかま、コーン、ごま、酢、醤油、砂糖、ごま油 長ねぎ、しめじ、厚揚げ、中華味、鶏ガラ オレンジ	お茶 牛乳 ♪ジャム サンド	食パン、苺ジャム
18	水	牛乳 かぼちゃ ポーロ	中華風おこわ ささみのマリネ ひじき煮 たまごスープ キウイフルーツ	米、餅米、鶏ミンチ、人参、玉ねぎ、蓮根、醤油、みりん、中華味、ごま油 ささみ、きゅうり、玉ねぎ、パプリカ、小麦粉、塩、砂糖、油 ひじき、人参、さつま揚げ、醤油、砂糖、みりん、鰹節 卵、玉ねぎ、わかめ、醤油、中華味、鶏ガラ キウイフルーツ	お茶 牛乳 さくさく スイーツ 春巻き	春巻きの皮、牛乳 さつま芋、砂糖 チーズ、油
19	木	牛乳 大豆 スナック	♪ハンバーガー フライドポテト ミネストローネ パイナップル	ロールパン、豚ミンチ、玉ねぎ、レタス、豆腐、パン粉、塩、ケチャップ、ソース フライドポテト、塩、油 玉ねぎ、人参、キャベツ、マカロニ、パセリ、ケチャップ、コンソメ、塩 パイナップル	お茶 牛乳 おはぎ	餅米、米、きな粉 塩、砂糖
20	金		春分の日			
21	土	牛乳 ハッピー ターン	チキンライス ポテトスープ バナナ	米、鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、ケチャップ、コンソメ じゃが芋、玉ねぎ、コーン、パセリ、醤油、コンソメ バナナ	お茶 ふかし芋	さつま芋、塩
22	日					
23	月	牛乳 野菜 クラッカー	♪ジャージャー麺 ツナマヨ和え さつま芋のオレンジ煮 キウイフルーツ	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、細ねぎ、片栗粉、赤味噌、中華味、ごま油 キャベツ、人参、小松菜、コーン、シーチキン、マヨドレ さつま芋、オレンジジュース、砂糖 キウイフルーツ	お茶 牛乳 さけ おにぎり	米、鮭フレーク、ごま
24	火	牛乳 ごま スティック	♪カレーライス チーズサラダ バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、カレールー きゅうり、人参、キャベツ、パプリカ、トマト、チーズ、醤油、酢、砂糖 バナナ	お茶 牛乳 蒸しパン	ホットケーキミックス ココア、砂糖、油
25	水	牛乳 えび せんべい	ごはん ♪さけの西京焼き ★根菜サラダ 豆腐のすまし汁 オレンジ	米 さけ、マヨドレ、味噌、みりん 蓮根、ごぼう、人参、きゅうり、醤油、砂糖、酢、ごま 豆腐、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 オレンジ	お茶 牛乳 フルーツ スコーン	ホットケーキミックス りんご、パイン缶、砂糖 マーガリン、牛乳
26	木	牛乳 ミレー ビスケット	♪ミートスパゲティ 花野菜和え かぼちゃのおかか煮 りんご	スパゲティ、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、ケチャップ、砂糖、パセリ、コンソメ、塩、油 ブロッコリー、カリフラワー、ごま、マヨドレ かぼちゃ、醤油、砂糖、みりん、鰹節 りんご	お茶 牛乳 ★小魚 フライ	小魚、天ぷら粉、青のり 油
27	金	牛乳 クラッカー	♪納豆丼 ひじきサラダ じゃが芋の味噌汁 パイナップル	米、豚ミンチ、納豆、レタス、醤油、砂糖、みりん ひじき、大根、人参、きゅうり、かにかま、醤油、砂糖、マヨドレ じゃが芋、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し パイナップル	お茶 牛乳 ミルク トースト	食パン、牛乳、砂糖 マーガリン
28	土	牛乳 ハッピー ターン	鶏ごぼうおにぎり 塩昆布和え さつま芋の味噌汁 バナナ	米、シーチキン、ごぼう、人参、醤油、砂糖、みりん、鰹節 キャベツ、きゅうり、塩昆布、ごま さつま芋、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、鰹節 バナナ	お茶 フルーツ	フルーツ フルーツ、牛乳
29	日					
30	月	牛乳 じゃが芋 チップス	ゆかりごはん ★ししゃもの磯辺揚げ 白菜のごま酢和え 豚汁 りんご	米、ゆかり ししゃも、青のり、天ぷら粉、油 白菜、人参、もやし、ささみ、ごま、醤油、酢、砂糖、ごま油 豚肉、大根、玉ねぎ、ごぼう、さつま芋、細ねぎ、味噌、鰹節 りんご	お茶 牛乳 じゃが芋 おやき	じゃが芋、チーズ もみのり、塩、牛乳
31	火	牛乳 薄焼き せんべい	びびんば丼 バリバリサラダ 豆腐スープ オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、赤味噌、みりん、ごま油 シュウマイの皮、きゅうり、人参、レタス、わかめ、青じそドレッシング、油 豆腐、長ねぎ、しめじ、にら、醤油、中華味、鶏ガラ オレンジ	お茶 牛乳 マシュマロ	コーンフレーク マーガリン、マシュマロ



※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。
※牛乳 3歳未満児/午前・午後 3歳以上児/午前のみ