



令和5年3月の予定献立表



安謝こども園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1	水	納豆ごはん、沖縄風煮付け ほうれん草とツナのごま和え、フルーツ ミルク	むぎちゃ ジャムサンド	豚肉、厚揚げ、ツナ水煮缶、牛乳	米、あわ、こんにやく、食パン	だいこん、こんぶ、にんじん、いんげん、ほうれんそう、 コーン、キャベツ、えのき、みかん、いちごジャム
2	木	パン、マカロニグラタン、ツナサラダ コンソメスープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ おにぎり	ツナ水煮缶、牛乳、チーズ、鮭	パン、小麦粉、じゃがいも、米	たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマト、レタス、コーン、りんご、のり
3	金	ひな祭りちらしずし、白身魚フライ すまし汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ メロンパン	白身魚、卵、牛乳	米、片栗粉、小麦粉、パン粉、麩	にんじん、乾しいたけ、かんぴょう、れんこん、いんげん、 菜の花、えのき、いちご
4	土	鶏照焼き丼、スープ、フルーツ、むぎちゃ	ミルク ツナサンド	鶏もも、牛乳、ツナ水煮缶	パン、じゃがいも、米、ごま	キャベツ、きゅうり、にんじん、レタス、パン
6	月	ごはん、シチュー、サラスパ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ クレープ	鶏もも、牛乳、ツナ水煮缶	米、じゃがいも、パスタ、小麦粉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、オレンジ、バナナ
7	火	スパゲティミートソース コールスローサラダ かぼちゃの豆乳スープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ おにぎり	合いびき肉、粉チーズ、豆乳、牛乳、鮭	スパゲティ、米、ごま	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマトソース、キャベツ、 きゅうり、コーン、かぼちゃ、オレンジ、のり
8	水	あわごはん、サイコロステーキ風 ごぼうサラダ、スープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ パースデーケーキ	豚肉、合いびき肉、ウインナー	米、じゃがいも	ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン、わかめ、長ネギ、りんご
9	木	あわごはん、鶏南蛮のタルタルソース 春雨の中華和え、中華スープ フルーツ、ミルク	ミルク コーンフレーク	鶏もも、卵、ハム、豆腐、牛乳	米、あわ、片栗粉、はるさめ、小麦粉	きゅうり、トマト、長ネギ、キウイ
10	金	弁当会	むぎちゃ チーズケーキ	クリームチーズ、卵	小麦粉、バター	
11	土	もずく丼、アーサ汁、フルーツ	ミルク ハムチーズサンド	卵、豚ひき肉、豆腐、牛乳、ハム、 チーズ	米、片栗粉、食パン	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、あおさ、りんご
13	月	カレーライス、ピーチヨーグルト、ミルク	むぎちゃ アメリカンドッグ	鶏もも、ヨーグルト、牛乳	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、もも缶
14	火	あわごはん、ハンバーグ、ポテトサラダ、 コーンスープ、フルーツ	むぎちゃ サーターアングギー	合いびき肉、牛乳、ベーコン、 チーズ	米、じゃがいも、HM粉	たまねぎ、コーン、にんじん、きゅうり、オレンジ
15	水	あわごはん、魚のムニエル マカロニサラダ アスパラスープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ 焼き芋	魚、卵、牛乳	米、あわ、小麦粉、マカロニ、 さつまいも	きゅうり、にんじん、コーン、アスパラ、ブロッコリー、赤 ピーマン、みかん、ほうれんそう
16	木	グファン、ミナダル(豚の黒ごまだれ蒸し) 麩チャンプルー、ウシル(汁物)、フルーツ ミルク	むぎちゃ アガラサー	豚肉、卵、ツナ水煮缶、牛乳	米、あわ、ごま、焼きふ、強力粉	にんじん、にら、もやし、キャベツ、たまねぎ、パン
17	金	あわごはん、豆腐ハンバーグ キャベツとアスパラの炒め煮 スープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ きなこラスク	豆腐、豚ひき肉、卵、牛乳	米、あわ、片栗粉	たまねぎ、長ネギ、ほしひじき、キャベツ、アスパラ、に んじん、ほうれんそう、しめじ、りんご
18	土	オムライス、キャベツスープ、フルーツ むぎちゃ	ミルク ホットドッグ	鶏もも、卵、ウインナー	米、パン	たまねぎ、キャベツ、コーン、りんご
20	月	ハヤシライス、ミモザサラダ、フルーツ むぎちゃ	ミルク ビスケット	豚肉、卵	米	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト缶、ブロッコリー、パ ナナ
22	水	沖縄そば、白和え、フルーツ、ミルク	むぎちゃ ジュシーおにぎり	豚肉、沖縄かまぼこ、豆腐、牛乳	沖縄そば、米	こねぎ、ふだんそう、赤ピーマン、きゅうり、りんご、ほし ひじき、にんじん、にら
23	木	あわごはん、レバーフライ、 キャロットサラダ、もずくスープ、 フルーツ、ミルク	むぎちゃ 白玉きな粉団子	レバー、牛乳、豆腐、きな粉	米、あわ、パン粉、ごま、白玉粉	にんじん、きゅうり、キャベツ、もずく、たまねぎ、こね ぎ、パン
24	金	タコライス、さつまいものサラダ オニオンスープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ たまごサンド	合いびき肉、チーズ、ヨーグルト、 牛乳、ハム	米、さつまいも、パン	たまねぎ、レタス、トマト、コーン、えだまめ、キャベツ、 にんじん、りんご、きゅうり
25	土	やしきそば、すまし汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ おにぎり	豚肉、豆腐、牛乳、しらす	中華めん、米、ごま	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、長ネギ、えの き、みかん、こまつな、のり
27	月	あわごはん、クレープイリチー かぼちゃのじゃこがらめ みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ ウインナーロールパイ	豚肉、さつまいも揚げ、油揚げ、しらす、 牛乳、ウインナー、卵	米、あわ、こんにやく、パイ生地	こんぶ、にんじん、かぼちゃ、だいこん、こまつな、みかん
28	火	あわごはん、コロコロ豚豚、 チーズ春巻き、中華スープ、フルーツ ミルク	むぎちゃ オートミールクッキー	白身魚、チーズ、豆腐、牛乳	パン、片栗粉、米、オートミール ごま	たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、チンゲンサイ、 えのき、パン
29	水	あわごはん、イナムドゥチ 人参シリシリー、ウサチ小(グワウ) フルーツ、ミルク	むぎちゃ バイクドポテト	豚肉、カステラかまぼこ、しらす、 卵、ハム、牛乳	米、あわ、こんにやく、じゃがいも	乾しいたけ、たけのこ、にんじん、にら、こまつな、きゅ うり、コーン、りんご
30	木	あわごはん、ごぼうの肉巻き シマナーチャンプルー、みそ汁、フルーツ むぎちゃ	ミルク スティックパン	豚肉、豆腐、ツナ水煮缶、牛乳	米、あわ、片栗粉	ごぼう、からしな、にんじん、だいこん、長ネギ、みかん
31	金	お弁当	ミルク お菓子			

リクエスト
おやつ

リクエスト
メニュー

ひな祭り

リクエスト
メニュー

リクエスト
メニュー

リクエスト
メニュー

サター
ダギー
の日

琉球
料理

作成:管理栄養士 幸正 直子

ひな祭りの日の食べ物

ひな祭りでは女の子の健やかな成長を願う日ですが、ちょうどこの時期、桃の花が咲くため"ももの節句"とも言われているそうです。
『ちらし寿司』は縁起の良い食べ物としてエビやれんこん、豆などが入り、彩り豊かで、お祝い膳としても華やかになります。
『ひしもち』は3色それぞれ下から、緑はよもぎの葉で厄除けを→白は菱の実で子孫繁栄を→赤はクチナンで魔除けという意味と、
雪(白)の下には新芽(緑)が芽吹き、その上では桃の花(赤)が咲いている、という春の風景を表しているとも言われているそうです。
そのひしもちをくだいて作ったものが、『ひなあられ』なのだそう。

