

# 3月 献立表

明 照 保 育 園

日 曜	献立名	材 料 名			お や つ	
		熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	午 前	午 後
2 火	カラフルマーボー かき玉スープ バターロール	バターロール 油 さとう かたくり粉 ごま油	豚ひき肉 ロースハム 卵	しょうが コーン缶 にんにく 根深ねぎ たまねぎ もやし なす にんじん 赤ピーマン 葉ねぎ 青ピーマン	フルーツゼリー	牛 乳 カステラ
3 水	菜の花のちらしずし 潮汁 ツナあえ 発酵乳	米 さとう 油 白ごま ごま油 すりごま(白)	油揚げ 卵 刻みのり あさり(殻付) ツナ缶 発酵乳	かんぴょう(乾) キャベツもやし にんじん ほうれんそう なばな たけのこ缶 干し椎茸 みつば	牛 乳 ウエハース	プリン あられ
4 木	酢豚 中華スープ クロロール	クロロール かたくり粉 さとう 油	豚もも肉 ベーコン 豆腐	しょうが パイン缶 にんじん チンゲンサイ たまねぎ もやし 青ピーマン 干し椎茸 たけのこ缶	牛 乳 ビスケット	お 茶 きなこおはぎ
5 金	豚肉のしょうが炒め そうめん汁 一口ゼリー ごはん	米 さとう 油 そうめん 一口ゼリー	豚もも肉 かまぼこ 削り節	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう 葉ねぎ	ヨーグルト	まめびよ(ココア) パイ菓子
6 土	【なかよし保育】 おたのしみランチ				牛 乳 コーンフレーク	
8 月	【月組：竹島遠足】 ほたてとえびのスパゲティ 野菜スープ 味付煮干し ミルクロール	ミルクロール スパゲティ 油 バター さといも	ほたて貝柱生 むきえび 刻みのり ベーコン 味付け煮干	にんにく もやし たまねぎ グリーンピース(冷凍) しめじ にんじん 青ピーマン キャベツ	オレンジジュース クラッカー	ジョア 塩せんべい
9 火	魚のマヨソースかけ コンソメスープ ごはん	米 小麦粉 パン粉(乾燥) 油 じゃがいも マヨネーズ	白身魚 卵 ウィンナー	ブロッコリー キャベツ にんじん パセリ	牛 乳 おかき	りんごジュース のり巻きせんべい
10 水	魚の梅煮 合わせみそ汁 かんきつ類 ごはん	米 板こんにゃく さとう	さかな 油揚げ 豆腐 生わかめ 削り節	梅干し しょうが えのきたけ 葉ねぎ かんきつ類	牛 乳 チーズ菓子	牛 乳 ごませんべい
11 木	ツナサラダサンド クリームコーンスープ みかん 食パン	食パン じゃがいも さとう マヨネーズ	ツナ缶 牛乳 スキムミルク	きゅうり 赤ピーマン クリームコーン缶 たまねぎ パセリ みかん	牛 乳 あられ	お 茶 開口笑
12 金	【誕生会】吹き寄せご飯 ドーナッツ風落とし揚げ わかめスープ	米 板こんにゃく 小麦粉 油 白ごま	油揚げ 生わかめ あらびきウィンナー チーズ 卵 豆腐	にんじん さやえんどう 干し椎茸 コーン缶 パセリ もやし	牛 乳 ぼんせんべい	紅 茶 ケーキ
13 土	【家族ふれあいの日】 ふれあいランチ	*おにぎりがいります			牛 乳 おかき	
15 月	ゆかりごはん 高野豆腐の卵とし ゴマあえ	米 油 さとう すりごま(白)	高野豆腐 ちくわ 卵 削り節 ロースハム	ゆかり粉 れんこん にんじん きゅうり たまねぎ さやえんどう しめじ キャベツ	牛 乳 ポーロ	牛 乳 小麦胚芽クッキー
16 火	ホワイトシチュー フレンチサラダ レーズンロール	レーズンロール 油 バターさとう 小麦粉 じゃがいも サラダ油	鶏もも肉 牛乳 ロースハム	たまねぎ きゅうり にんじん 赤ピーマン グリンピース(冷凍) カリフラワー しめじ キャベツ	発酵乳 おこし	寒天フルーツ ウエハース
17 水	ひじきと大豆の炒め煮 みそ汁 いちご ごはん	米 板こんにゃく 油 さとう	ひじき 生わかめ 大豆 鶏もも肉 揚げはん 削り節 豆腐	にんじん いちご さやえんどう 干し椎茸 たまねぎ しめじ 葉ねぎ	牛 乳 クラッカー	牛 乳 クッキー
18 木	【三世代交流会】 酢豚 中華スープ クロロール	クロロール かたくり粉 さとう 油	豚もも肉 ベーコン 豆腐	しょうが パイン缶 にんじん チンゲンサイ たまねぎ もやし 青ピーマン 干し椎茸 たけのこ缶	牛 乳 ビスケット	オレンジジュース スイートポテト
19 金	豚肉のしょうが炒め そうめん汁 一口ゼリー ごはん	米 さとう 油 そうめん 一口ゼリー	豚もも肉 かまぼこ 削り節	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう 葉ねぎ	ヨーグルト	まめびよ(ココア) パイ菓子
20 土	【家族ふれあいの日】 ふれあいランチ	*おにぎりがいります			オレンジジュース クラッカー	
23 火	魚のマヨソースかけ コンソメスープ ごはん	米 小麦粉 パン粉(乾燥) マヨネーズ 油 じゃがいも	白身魚 卵 ウィンナー	ブロッコリー キャベツ にんじん パセリ	牛 乳 おかき	りんごジュース のり巻きせんべい
24 水	カレーライス じゃこサラダ 麦ごはん	米 さとう 麦 サラダ油 小麦粉 じゃがいも バター	豚もも肉 スキムミ ルク しらす干し チーズ	にんにく さやいんげんキャベツ しょうが コーン缶 たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍)	もも缶	ヨーグルト ラスク
25 木	そ つ え ん し き (紅白もち)					
26 金	【修了式】 親子煮 白みそ汁 麦ごはん	米 麦 油 さといも	鶏胸肉 卵 刻みのり 油揚げ 生わかめ 削り節	にんじん 葉ねぎ たまねぎ えのきたけ 干し椎茸 グリーンピース(冷凍) だいこん	牛 乳 かんきつ類	牛 乳 ワッフル
27 土	【家族ふれあいの日】 ふれあいランチ	*おにぎりがいります			牛 乳 ビスケット	

今月生まれの子には誕生会の日にはプレゼントがあります。乳児はトマトジュース・離乳食・乳児食をたべます。

