

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
1 水	煮 魚 合わせみそ汁 一口ゼリー ごはん	米 さとう 板こんにゃく 一口ゼリー	さかな 油揚げ 削り節	しょうが たまねぎ だいこん にんじん 葉ねぎ	牛 乳 クッキー	発酵乳 ★じゃこボール
2 木	カレービーフン かき玉スープ ロールパン	ロールパン ビーフン 油 かたくり粉	豚もも肉 豆腐 生わかめ 卵	にんにく にんじん たまねぎ しめじ には	牛 乳 ぼんせんべい	牛 乳 塩せんべい
3 金	手巻きちらし 魚フライ 潮汁 ごはん	米 さとう 小麦粉 パン粉(乾燥) 油	鶏もも肉 油揚げ 焼きのり さかな 卵 あさり(殻付)	にんじん かんぴょう(乾) 干し椎茸 さやいんげん もやし みつば	牛 乳 ウエハース	お 茶 いがまんじゅう
4 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 かりんとう	
6 月	五目きんぴら じゃがにら汁 ごはん	米 油 糸こんにゃく さとう 白ごま ごま油 じゃがいも	鶏もも肉 揚げはん 豆腐 削り節	ごぼう にんじん さやえんどう えのきたけ には	牛 乳 クッキー	豆 乳 のり巻きせんべい
7 火	チキンサンド 野菜のスープ煮 チーズ 食パン	食パン さとう 油	鶏もも肉 ベーコン チーズ	キャベツ だいこん たまねぎ にんじん しめじ パセリ	牛 乳 あられ	お 茶 ★ピザ風蒸しパン
8 水	うの花炒り みそ汁 ごはん	米 油 さとう じゃがいも	むきえび ちくわ うの花 油揚げ 削り節 煮干し	にんじん 干し椎茸 葉ねぎ たまねぎ こまつな	牛 乳 ごませんべい	★マシュマロココア クッキー
9 木	豆腐とツナのハンバーグ ミネストローネ ごはん	米 パン粉(乾燥) 油 じゃがいも	しほり豆腐 ツナ缶 卵 鶏ささ身	たまねぎ ブロッコリー にんじん セロリー トマト缶詰(ダイス) パセリ	牛 乳 パイ菓子	牛 乳 かりんとう
10 金	【つき組・竹島遠足】 クラムチャウダー フレンチサラダ クロロール	クロロール じゃがいも バター 小麦粉 サラダ油 さとう	あさりむき身 ベーコン スキムミルク	たまねぎ にんじん グリーンピース(冷凍) キャベツ きゅうり コーン缶	牛 乳 ビスケット	牛 乳 ★オレンジケーキ
11 土	【なかよし保育】 おたのしみランチ				牛 乳 クッキー	
13 月	【誕生会】 シーフードライス 鶏のから揚げ 野菜スープ ごはん	米 バター 油 かたくり粉 じゃがいも	むきえび いか 鶏もも肉	青ピーマン 赤ピーマン たまねぎ しょうが もやしにんじん キャベツ パセリ	牛 乳 ぼんせんべい	紅 茶 ケーキ
14 火	チキンピーンズ ツナサラダ レーズンロール	じゃがいも 油 さとう サラダ油	大豆(水煮) 鶏もも肉 ツナ缶 チーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース(冷凍) キャベツ 赤ピーマン きゅうり	牛 乳 クッキー	野菜果汁 ★手作りラスク
15 水	ゆかりごはん 高野豆腐の卵とし 和えもの ごはん	米 油 すりごま(白) さとう	高野豆腐 ちくわ 卵 削り節 ロースハム	ゆかり粉 にんじん たまねぎ さやえんどう ほうれんそう もやし	牛 乳 ウエハース	牛 乳 ★マドレーヌ
16 木	カレービーフン かき玉スープ ロールパン	ロールパン ビーフン 油 かたくり粉	豚もも肉 豆腐 生わかめ 卵	にんにく にんじん たまねぎ しめじ には	【つき組】 牛 乳 野菜せんべい	【三世代卒園を祝う会】 オレンジジュース 塩せんべい
17 金	豚肉の甘辛炒め 中華スープ ごはん	米 油 さとう	豚バラ肉 ロースハム	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ しめじ にんじん チンゲンサイ もやし	お 茶 おこし	お 茶 ★きなこおはぎ
18 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 あられ	
21 火	チキンサンド 野菜のスープ煮 チーズ 食パン	食パン さとう 油	鶏もも肉 ベーコン チーズ	キャベツ だいこん たまねぎ にんじん しめじ パセリ	牛 乳 クッキー	発酵乳 ★豆腐ドーナツ
22 水	ピピンバ わかめスープ フルーツゼリー ごはん	米 油 さとう ごま油 白ごま フルーツゼリー	豚ひき肉 しほり豆腐 生わかめ ベーコン	しょうが にんにく 根深ねぎ ほうれんそう にんじん もやし だいこん しめじ	お 茶 おかき	牛 乳 パイ菓子
23 木	カレーライス ハムサラダ 麦ごはん	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 バター サラダ油 さとう 白ごま	豚もも肉 スキムミルク ロースハム 生わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじんグリーンピース(冷凍) キャベツ	牛 乳 クラッカー	牛 乳 ★シフォンケーキ
24 金	そつえんしき(紅白もち) はな・ほし・ゆき・そら・あか組は前日にももらいます					
25 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 クッキー	
27 月	クラムチャウダー フレンチサラダ バターロール	バターロール じゃがいも バター 小麦粉 サラダ油 さとう	あさりむき身 ベーコン スキムミルク	たまねぎ にんじん グリーンピース(冷凍) キャベツ きゅうり コーン缶	お 茶 のり巻きせんべい	りんご クラッカー
28 火	【修了式】 ゆかりごはん 高野豆腐の卵とし 和えもの ごはん	米 油 すりごま(白) さとう	高野豆腐 ちくわ 卵 削り節 ロースハム	ゆかり粉 にんじん たまねぎ さやえんどう ほうれんそう もやし	牛 乳 野菜せんべい	牛 乳 ★抹茶ケーキ

食物アレルギー児は医師の指示に基づき、除去食、代替食での対応をしています。
 今月生まれの子には誕生会の日におやつプレゼントがあります。乳児は成長に応じてトマトジュース・離乳食・乳児食を食べます。
 おやつ★印は給食の先生の手作りです。お楽しみに♪

