

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 土	【家族ふれあいの日】 あさりとえびのスパゲティ かんきつ類	スパゲティ 油 バター	あさりむき身 むきえび 焼きのり	にんじん たまねぎ 青ピーマン マッシュルーム缶 にんにく かんきつ類	牛 乳 豆おかき	
2 日						
4 火	菜の花のちらしずし 潮汁 ツナあえ 一口ゼリー ごはん	米 一口ゼリー 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(酸付) ツナ缶	かんぴょう(乾) キャベツ にんじん ほうれんそう たけのこ缶 もやし 干し椎茸 なばな みつば	牛 乳 クラッカー	お 茶 あんまき ひなあられ
5 水	ひじきと大豆の炒め煮 みそ汁 ごはん	米 板こんにゃく 油 さとう	ひじき 大豆 鶏肉もも肉 揚げはん 削り節 生わかめ	にんじん さやえんどう 干し椎茸 たまねぎ だいこん 葉ねぎ	牛 乳 おかき	牛 乳 カステラ
6 木	とり南ばん 酢みそあえ 味付け煮干 ごはん	米 うどん(生) さとう	鶏胸肉 いか 刻みのり 削り節 味付け煮干し ちくわ 干しわかめ	にんじん たまねぎ 干し椎茸 根菜ねぎ たけのこ缶	牛 乳 あられ	お 茶 開口笑
7 金	春雨のそぼろ炒め わかめスープ クロロール	クロロール ごま油 油 緑豆はるさめ さとう 白ごま	豚ひき肉 豆腐 生わかめ	しょうが 生椎茸 にんにく もやし 葉ねぎ にんじん たけのこ缶 キャベツ 赤ピーマン	牛 乳 ピーナツ おこし	お 茶 きなこおはぎ
8 土	【なかよし保育】 ラーメン フルーツゼリー	中華めん(生) ごま油 フルーツゼリー	焼き豚 卵	にんじん もやし 葉ねぎ	牛 乳 ごませんべい	
10 月	【月組：お別れ遠足】 ポトフ スパゲティサラダ レーズンロール	レーズンロール じゃがいも スパゲティ	ウィンナー ツナ缶	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ コーン缶	牛 乳 ウエハース	ヤクルト かりんどう
11 火	煮魚 合わせみそ汁 いちご ごはん	米 さとう 板こんにゃく	さかな 生わかめ 削り節	しょうが たまねぎ だいこん にんじん 葉ねぎ いちご	牛 乳 チーズ菓子	ミルク クッキー
12 水	カレーライス じゃこサラダ 麦ごはん	米 麦 油 バター じゃがいも さとう 小麦粉 サラダ油	豚もも肉 スキムミルク しらす干し チーズ	たまねぎ キャベツ にんじん さやいんげん しょうが コーン缶 グリーンピース(冷凍) にんにく	ヨーグルト	オレンジジュース ラスク
13 木	【誕生会】 色とりおこわ 鶏のから揚げ すまし汁 おこわ	米 もち米 黒ごま 油 かたくり粉	あさりむき身 鶏肉もも肉 豆腐 生わか 削り節	にんじん キャベツ 干し椎茸 たまねぎ コーン缶 しめじ グリーンピース(冷凍) みつば つくし しょうが	牛 乳 ぼんせんべい	紅 茶 ケーキ
14 金	筋肉マンライス コンソメスープ 味付け煮干 ごはん	米 さとう 油 マカロニ じゃがいも	鶏レバー 味付け煮干	しょうが パセリ たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍) コーン缶 キャベツ	牛 乳 塩せんべい	牛 乳 どら焼き
15 土	【家族ふれあいの日】 焼きそば 発酵乳	蒸し中華めん 油	豚もも肉 いか あおのり 花かつお 発酵乳	キャベツ たまねぎ にんじん もやし 青ピーマン	牛 乳 ポップコーン	
17 月	豆腐の落とし揚げ 野菜スープ ロールパン	ロールパン かたくり粉 油 じゃがいも	豚ひき肉 しぼり豆腐 卵 スキムミルク	クリームコーン缶 たまねぎ コーン缶 パセリ 葉ねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ	牛 乳 ビスケット	牛 乳 おかき
18 火	ゆかりごはん 高野豆腐の卵とじ ゴマあえ ごはん	米 油 さとう すりごま(白)	高野豆腐 ちくわ 卵 削り節	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	もも缶	発酵乳 アメリカンドッグ
19 水	ひじきと大豆の炒め煮 みそ汁 ごはん	米 板こんにゃく 油 さとう	ひじき 大豆 鶏肉もも肉 揚げはん 削り節 生わかめ	にんじん さやえんどう 干し椎茸 たまねぎ だいこん 葉ねぎ	牛 乳 おかき	牛 乳 カステラ
21 金	【月組：三世代交流会】 春雨のそぼろ炒め わかめスープ クロロール	クロロール ごま油 油 緑豆はるさめ さとう 白ごま	豚ひき肉 豆腐 生わかめ	しょうが 生椎茸 にんにく もやし 葉ねぎ にんじん たけのこ缶 キャベツ 赤ピーマン	牛 乳 ピーナツおこし	オレンジジュース わたがし チーズ
22 土	【家族ふれあいの日】 ラーメン フルーツゼリー	中華めん(生) ごま油 フルーツゼリー	焼き豚 卵	にんじん もやし 葉ねぎ	牛 乳 ごませんべい	
24 月	菜の花サンド とり肉と白菜のスープ煮 ヨーグルト 食パン	食パン	卵 ロースハム チーズ ヨーグルト 鶏胸肉	ブロッコリー にんじん はくさい たまねぎ ほうれんそう しめじ	牛 乳 小麦胚芽クッキー	牛 乳 バームクーヘン
25 火	煮魚 合わせみそ汁 いちご ごはん	米 さとう 板こんにゃく	さかな 生わかめ 削り節	しょうが たまねぎ だいこん にんじん 葉ねぎ いちご	牛 乳 チーズ菓子	ミルク クッキー
26 水	カレーライス じゃこサラダ 麦ごはん	米 麦 油 バター じゃがいも さとう 小麦粉 サラダ油	豚もも肉 スキムミルク しらす干し チーズ	たまねぎ キャベツ にんじん さやいんげん しょうが コーン缶 グリーンピース(冷凍) にんにく	ヨーグルト	オレンジジュース ラスク
27 木						
28 金	【修了式】 魚のカレー揚げ 中華スープ ミルクロール	ミルクロール 小麦粉 油	さかな ベーコン	キャベツ はくさい にんじん さやえんどう しめじ	牛 乳 レーズンクッキー	牛 乳 のり巻きせんべい

今月生まれの子には誕生会の日に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。

