

# 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 日	<b>ゆうぎかい (ひなまんじゅう)</b>					
3 火	菜の花のちらしずし 潮汁 ゴマあえ 一口ゼリー ごはん	米 さとう 油 白ごますりごま(白) 一口ゼリー	油揚げ 卵 刻みのり あさり(殻付)	かんぴょう(乾) ほろれんそう にんじん もやし たけのこ缶 干し椎茸 なばな みつば	ヨーグルト	牛 乳 バームクーヘン
4 水	鮭グラタン風シチュー ハムサラダ レズンロール	レズンロール 油 バター 小麦粉 パン粉(乾燥) マカロニ	鮭 生クリーム チーズ スキムミルク ロースハム	パセリ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ キャベツ コーン缶	発酵乳 ウエハース	牛 乳 かんきつ類
5 木	魚の梅煮 白みそ汁 一口ゼリー ごはん	米 坂こんにゃく さとう じゃがいも 一口ゼリー	さかな 豆腐 生わかめ 削り節	梅干し はくさい しょうが たまねぎ えのきたけ 栗ねぎ	牛 乳 小麦胚芽クッキー	お 茶 イタリアンスパゲティ
6 金	菜の花サンド じゃがいものスープ煮 フルーツゼリー 食パン	食パン じゃがいも マカロニ フルーツゼリー	卵 ロースハム チーズ 鶏胸肉	ブロッコリー たまねぎ にんじん コーン缶 パセリ	牛 乳 ビスケット	牛 乳 塩せんべい
7 土	【なかよし保育】 <b>おたのしみランチ</b>					
9 月	【月組：竹島遠足】 豆腐の中華煮 はるさめサラダ ごはん	米 油 かたくり粉 ごま油 はるさめ(乾)	豆腐 豚ひき肉 ツナ缶	にんにく 干し椎茸 しょうが キャベツ はくさい きゅうり にんじん チンゲンサイ たけのこ缶	牛 乳 おこし	お 茶 開口笑
10 火	豚肉のしょうが炒め 合わせみそ汁 ごはん	米 さとう 油	豚もも肉 生わかめ 削り節	しょうが えのきたけ たまねぎ キャベツ はくさい にんじん 栗ねぎ	牛 乳 かりんとう	牛 乳 かんきつ類
11 水	じゃがいも金平 かき玉汁 ごはん	米 かたくり粉 じゃがいも ぶ 糸こんにゃく 油 さとう 白ごま	豚もも肉 揚げはん 卵 削り節	にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ みつば	牛 乳 豆おかし	牛 乳 ボンデココア
12 木	【誕生会】 シーフードライス 鶏の香り揚げ 野菜スープ ごはん	米 じゃがいも 油 バター ごま油 小麦粉 かたくり粉	むきえび いか 鶏もも肉 卵	青ピーマン キャベツ 赤ピーマン パセリ たまねぎ にんにく もやし にんじん	牛 乳 チーズ菓子	紅 茶 ケーキ
13 金	ピピンパ レタススープ ヨーグルト 麦ごはん	米 麦 油 さとう ごま油 白ごま	豚ひき肉 豆腐 ほたて水蒸缶詰 ヨーグルト	しょうが レタス にんにく コーン缶 根深ねぎ ほうれんそう にんじん もやし	牛 乳 ポーロ	ミルク カステラ
14 土	【家族ふれあいの日】 <b>ふれあいランチ</b>					
16 月	サイコロ揚げ あさりと白菜のミルクスープ ミルクロール	ミルクロール かたくり粉 油 バター	豚もも肉 あさりむき身 スキムミルク	しょうが キャベツ はくさい にんじん ブロッコリー	牛 乳 おかし	りんごジュース クッキー
17 火	酢豚 玉米湯(1人1杯) バターロール	バターロール かたくり粉 さとう 油	豚もも肉 牛乳	しょうが バイン缶 にんじん クリームコーン缶 たまねぎ 栗ねぎ 青ピーマン 干し椎茸 たけのこ缶	牛 乳 芋かりんとう	ミルク ココアクッキー
18 水	【三世交代交流会】 鮭グラタン風シチュー ハムサラダ レズンロール	レズンロール 油 バター 小麦粉 パン粉(乾燥) マカロニ	鮭(皮なし) 生クリーム チーズ スキムミルク ロースハム	パセリ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ キャベツ コーン缶	発酵乳 ウエハース	オレンジジュース スウィートポテト
19 木	魚の梅煮 白みそ汁 一口ゼリー ごはん	米 坂こんにゃく さとう じゃがいも 一口ゼリー	さかな 豆腐 生わかめ 削り節	梅干し はくさい しょうが たまねぎ えのきたけ 栗ねぎ	牛 乳 小麦胚芽クッキー	お 茶 イタリアンスパゲティ
21 土	【家族ふれあいの日】 <b>ふれあいランチ</b>					
23 月	つみれのトマトスープ煮 切り干し大根のサラダ クロロール	クロロール さとう 油 すりごま(白)	いわしすり身 ツナ缶	たまねぎ 切干しだいごん にんじん きゅうり しめじ ブロッコリー にんにく トマト缶詰(ホール)	牛 乳 クラッカー	牛 乳 のり巻きせんべい
24 火	豚肉のしょうが炒め 合わせみそ汁 ごはん	米 さとう 油	豚もも肉 生わかめ 削り節	しょうが えのきたけ たまねぎ キャベツ はくさい にんじん 栗ねぎ	牛 乳 かりんとう	牛 乳 あんまき
25 水	チキンカレー フレンチサラダ 麦ごはん	米 サラダ油 麦 さとう 油 バター じゃがいも 小麦粉	鶏もも肉 スキムミルク ロースハム チーズ	にんにく きゅうり しょうが たまねぎ 赤ピーマン グリーンピース(冷凍) キャベツ	もも缶	牛 乳 ラスク
26 木	<b>そつえんしき (紅白もち)</b>					
27 金	【修了式】 ピピンパ レタススープ ヨーグルト 麦ごはん	米 麦 油 さとう ごま油 白ごま	豚ひき肉 豆腐 ほたて水蒸缶詰 ヨーグルト	しょうが レタス にんにく コーン缶 根深ねぎ ほうれんそう にんじん もやし	牛 乳 ポーロ	ミルク ワッフル

今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。

