

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 火 | 大豆と小魚のごまからめ 関東煮 チーズ ごはん | 米 板こんにゃく 油 かたくり粉 さとう 白ごま | 揚げ半ボール うずら卵 チーズ 削り節 だしこん ぶ大豆(水煮) たつくり | にんじん だいこん | 牛 乳 ぼんせんべい | 牛 乳 かんぎつ類 |
| 2 水 | 鶏肉の照り煮 けんちん汁 ごはん | 米 さとう | 鶏もも肉 豆腐 油揚げ 削り節 | もやし にんじん だいこん ごぼう 干し椎茸 葉ねぎ | 牛 乳 おこし | 牛 乳 シュークリーム |
| 3 木 | ちらしずし 潮汁 大豆サラダ フルーツゼリー ごはん | 米 さとう 油 マヨネーズ フルーツゼリー | 油揚げ 卵 刻みのり あさり(殻付) 大豆(水煮) ツナ缶 | かんぴょう(乾) コーン缶 にんじん さやえんどう 干し椎茸 みつば ほうれんそう | 牛 乳 小麦胚芽クッキー | お 茶 三色だんご ひなあられ |
| 4 金 | ハワイアンポークソテー マカロニサラダ クロロール | クロロール 油 マカロニ マヨネーズ | 鶏もも肉 ツナ缶 | たまねぎ きゅうり にんじん パイン缶 さやえんどう キャベツ コーン缶 | 牛 乳 おかき | 牛 乳 ごませんべい |
| 5 土 | 【なかよし保育】 【児童クラブ説明会】 おたのしみランチ |  | | | 牛 乳 レーズンクッキー | |
| 7 月 | 焼きそば わかめスープ ロールパン | ロールパン 無し中華めん 油 白ごま | 豚もも肉 いか あおのり 花かつお 豆腐 生わかめ | キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン えのきだけ もやし | ヨーグルト | 豆 乳 バームクーヘン |
| 8 火 | うの花炒り 合わせみそ汁 味付け煮干 ごはん | 米 油 さとう | むきえび 味付け煮干 ちくわ うの花 油揚げ 削り節 生わかめ | にんじん 根菜ねぎ 干し椎茸 葉ねぎ たまねぎ だいこん なめこ | 牛 乳 ウエハース | 牛 乳 フレークバー (手づくり) |
| 9 水 | 菜の花サンド じゃがいものスープ煮 一口ゼリー 食パン | 食パン じゃがいも マカロニ マヨネーズ 一口ゼリー | 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 コーンフレーク | お 茶 開口笑 |
| 10 木 | 【誕生会】彩りおこわ ささみのゆかり揚げ すまし汁 | 米 小麦粉 黒ごま 油 ふ | あさりむき身 鶏ささ身 干しわかめ 削り節 スキムミルク 卵 | にんじん キャベツ 干し椎茸 えのきだけ コーン缶 みつば グリーンピース(冷凍) つくし ゆかり粉 | 牛 乳 あられ | 紅 茶 ケーキ |
| 11 金 | 筋肉マンライス かき玉スープ ヨーグルト 麦ごはん | 米 麦 さとう 油 かたくり粉 | 鶏しパー 豆腐 卵 ヨーグルト | しょうが たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍) ほうれんそう しめじ | もも缶 | お 茶 きなこおはぎ |
| 12 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 せんべい | |
| 14 月 | トマトソースハンバーグ コンソメスープ レーズンロール | レーズンロール パン粉(乾燥) かたくり粉 油 じゃがいも マヨネーズ | 豚ひき肉 豆腐 卵 | たまねぎ キャベツ にんじん コーン缶 パセリ | 牛 乳 フルーツゼリー | 牛 乳 フレークバー |
| 15 火 | 大豆と小魚のごまからめ 関東煮 チーズ ごはん | 米 板こんにゃく 油 かたくり粉 さとう 白ごま | 揚げ半ボール うずら卵 チーズ 削り節 だしこん ぶ大豆(水煮) たつくり | にんじん だいこん | 牛 乳 ぼんせんべい | 牛 乳 かんぎつ類 |
| 16 水 | 鶏肉の照り煮 けんちん汁 ごはん | 米 さとう | 鶏もも肉 豆腐 油揚げ 削り節 | もやし にんじん だいこん ごぼう 干し椎茸 葉ねぎ | 牛 乳 おこし | 牛 乳 シュークリーム |
| 17 木 | 【月組：三世交代流会】 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 バター じゃがいも 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 赤ピーマン にんじん ブロッコリー キャベツ みかん缶 きゅうり | 牛 乳 ポーロ | オレンジジュース スイートポテトパイ |
| 18 金 | 魚の味噌煮 うどん汁 ごはん | 米 板こんにゃく さとう 干しうどん(乾) | さかな かまぼこ 削り節 | しょうが にんじん しめじ たまねぎ ほうれんそう | 牛 乳 ごませんべい | いちごシェイク ウエハース |
| 19 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 | |
| 22 火 | 【月組：竹島遠足】 うの花炒り 合わせみそ汁 味付け煮干 ごはん | 米 油 さとう | むきえび 味付け煮干 ちくわ うの花 油揚げ 削り節 生わかめ | にんじん 根菜ねぎ 干し椎茸 葉ねぎ たまねぎ だいこん なめこ | 牛 乳 ウエハース | 牛 乳 フレークバー (手づくり) |
| 23 水 | 菜の花サンド じゃがいものスープ煮 一口ゼリー 食パン | 食パン じゃがいも マカロニ マヨネーズ 一口ゼリー | 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 コーンフレーク | お 茶 開口笑 |
| 24 木 | カレーライス ツナサラダ 麦ごはん | 米 さとう 麦 油 じゃがいも 小麦粉 バター | 鶏もも肉 スキムミルク ツナ缶 | にんにく パセリ しょうが コーン缶 たまねぎ にんじん グリーンピース(冷凍) キャベツ | 牛 乳 のり巻きせんべい | オレンジジュース クッキー |
| 25 金 | ぞつえんしき (紅白もち) | | | | | |
| 26 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 せんべい | |
| 28 月 | 魚の甘酢あんかけ 白みそ汁 ごはん | 米 じゃがいも 小麦粉 かたくり粉 さとう 油 ごま油 | 白身魚 生わかめ 煮干 | にんじん えのきだけ たまねぎ たけのこ缶 しめじ さゆいげん 葉ねぎ | 牛 乳 かりんとう | ミルク ワッフル |

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。

