

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 木	煮魚 合わせみそ汁 ーロゼリー ごはん	米 さとう ーロゼリー	さかな 生揚げ 削り節	しょうが たまねぎ だいこん にんじん なめこ 葉ねぎ	牛 乳 ポーロ	りんごジュース 塩せんべい
2 金	洋風手巻き 鶏の香り揚げ おひたし 潮汁 ごはん	米 油 さとう白ごま すりごま(白) ごま油 マヨネーズ 小麦粉 かたくり粉	ツナ缶 焼きのり 鶏もも肉 卵 花かつお あさり(盛付)	コーン缶 にんじん 赤ピーマン みつば さやえんどう にんにく ほうれんそう はくさい	牛 乳 クラッカー	お 茶 いがまんじゅう ひなあられ 
3 土	【なかよし保育】 【児童クラブ説明会】 卵とじうどん 発酵乳	うどん(生)	鶏ささ身 卵 かまぼこ 削り節 発酵乳	にんじん 干し椎茸 根深ねぎ	牛 乳 レーズンクッキー	
5 月	【月組：竹島遠足】 マーボー豆腐 はるさめサラダ 味付け煮干 麦ごはん	米 はるさめ(乾) 麦白ごま 油 さとう かたくり粉 ごま油	豆腐 豚ひき肉 ロースハム 味付け煮干	にんにく みかん缶 しょうが きゅうり にんじん たまねぎ 葉ねぎ もやし	ヨーグルト	ミルク のり巻きせんべい
6 火	香り焼きそば 中華スープ ロールパン	ロールパン 蒸し中華めん 油 ごま油 かたくり粉	豚もも肉 いか 豆腐 卵	しょうが 赤ピーマン にんにく にんじん 葉ねぎ たまねぎ キャベツ 生椎茸 もやし にら	牛 乳 あられ	お 茶 きなこおはぎ
7 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 じゃがいも	ひじき 大豆 鶏もも肉 揚げはん 削り節	にんじん さやえんどう 干し椎茸 たまねぎ しめじ 葉ねぎ	牛 乳 ごませんべい	牛 乳 いちごロール
8 木	かぶとつくねの煮物 ゴマあえ ごはん	米 かたくり粉 さとう すりごま(白)	鶏ひき肉 卵 削り節 ちくわ	さやえんどう かぶ にんじん しめじ ほうれんそう キャベツ	牛 乳 かりんとう	野菜果汁 レーズンクッキー
9 金	菜の花サンド キャベツのスープ煮 フルーツゼリー 食パン	食パン マヨネーズ フルーツゼリー	卵 ロースハム チーズ 鶏もも肉	ブロッコリー にんじん キャベツ しめじ	牛 乳 ぼんせんべい	チーズリゾット 
10 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 塩せんべい	
12 月	クラムチャウダー じゃこサラダ バターロール	バターロール さとう じゃがいも サラダ油 小麦粉 ごま油 バター	あさりむき身 ベーコン スキムミルク しらす干し	たまねぎ コーン缶 にんじん グリーンピース(冷凍) キャベツ ほうれんそう 赤ピーマン	牛 乳 ビスケット	牛 乳 ツナマヨ蒸しパン (みたらしだんご)
13 火	じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 白みそ汁 ごはん	米 じゃがいも かたくり粉 油 さとう	鶏もも肉 豆腐 生わかめ 削り節	さやいんげん にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	牛 乳 クッキー	豆 乳 ココアクッキー
14 水	かみかみ揚げ マカロニスープ チーズ クロロール	クロロール 小麦粉 油 マカロニ	ちりめんじゃこ ちくわ ひじき 卵 ベーコン チーズ	切干しだいこん コーン缶 にんじん グリーンピース(冷凍) みつば ブロッコリー キャベツ たまねぎ	牛 乳 塩せんべい	かんきつ類 ごませんべい
15 木	【誕生会】混ぜごはん えびの天ぷら みそ汁 ごはん	米 糸こんにゃく さとう 小麦粉 油	鶏もも肉 油揚げ えび 卵 豆腐 削り節	にんじん はくさい 干し椎茸 葉ねぎ グリーンピース(冷凍) ブロッコリー たまねぎ しめじ	フルーツゼリー	紅 茶 ケーキ
16 金	中華炒め わかめスープ ミルクロール	ミルクロール 油 さとう かたくり粉 ごま油 白ごま	いか むきえび 豚もも肉 豆腐 生わかめ	たまねぎ しょうが にんじん えのきたけ しめじ チンゲンサイ もやし たけのこ缶 干し椎茸	牛 乳 パイ菓子	牛 乳 いちご
17 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 塩せんべい	
19 月	マーボー豆腐 はるさめサラダ 味付け煮干 麦ごはん	米 はるさめ(乾) 麦 白ごま 油 さとう かたくり粉 ごま油	豆腐 豚ひき肉 ロースハム 味付け煮干	にんにく みかん缶 しょうが きゅうり にんじん たまねぎ 葉ねぎ もやし	ヨーグルト	ミルク のり巻きせんべい
21 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 じゃがいも	ひじき 大豆 鶏もも肉 揚げはん 削り節	にんじん さやえんどう 干し椎茸 たまねぎ しめじ 葉ねぎ	牛 乳 ごませんべい	牛 乳 いちごロール
22 木	【月組：三世代パーティ】 かぶとつくねの煮物 ゴマあえ ごはん	米 かたくり粉 さとう すりごま(白)	鶏ひき肉 卵 削り節 ちくわ	さやえんどう かぶ にんじん しめじ ほうれんそう キャベツ	牛 乳 かりんとう	オレンジジュース スイートポテトパイ
23 金	菜の花サンド キャベツのスープ煮 フルーツゼリー 食パン	食パン マヨネーズ フルーツゼリー	卵 ロースハム チーズ 鶏もも肉	ブロッコリー にんじん キャベツ しめじ	牛 乳 ぼんせんべい	チーズリゾット
24 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	
26 月	カレーライス ツナサラダ 麦ごはん	米 さとう 麦小麦粉 サラダ油 油 じゃがいも バター	豚もも肉 スキムミルク ツナ缶	にんにく 赤ピーマン しょうが きゅうり たまねぎ コーン缶 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 みたらし団子 (ツナマヨ蒸しパン)
27 火	そつえんしき(紅白もち) 星・雪・赤組は前日にもらいます 					
28 水	【修了式】 じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 白みそ汁 ごはん	米 じゃがいも かたくり粉 油 さとう	鶏もも肉 豆腐 生わかめ 削り節	さやいんげん にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	牛 乳 塩せんべい	牛 乳 ココアクッキー

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。 乳児は成長に應じてトマトジュース・離乳食・乳児食をたべます。

