

# 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 金	菜の花のちらしずし 魚の竜田揚げ 潮汁 ごはん	米 さとう 油 白ごま かたくり粉	油揚げ 卵 刻みのり さかな あさり(殻付)	かんぴょう(乾) にんじん たけのこ缶 干し椎茸 なばな しょうが もやし みつば	牛 乳 ビスケット	お 茶 いがまんじゅう ひなあられ
2 土	【なかよし保育】 【児童クラブ説明会】 とり南ばん フルーツゼリー	うどん(生) フルーツゼリー	鶏胸肉 干しわかめ 削り節	にんじん たまねぎ 干し椎茸 根深ねぎ	牛 乳 小麦胚芽クッキー	
4 月	【月組：竹島遠足】 高野豆腐の卵とし 合わせみそ汁 麦ごはん	米 麦 油	高野豆腐 ちくわ 卵 削り節	にんじん たまねぎ さやえんどう だいこん しめじ ほうれんそう 葉ねぎ	牛 乳 パイ菓子	牛 乳 かりんとう
5 火	かみかみ揚げ 中華コーンスープ ミルクロール	ミルクロール 小麦粉 油 かたくり粉	ちりめんじゃこ ちくわ ひじき 卵 スキムミルク	切干しだいこん にんじん みつば ブロッコリー たまねぎ チンゲンサイ クリームコーン缶	牛 乳 レーズンクッキー	牛 乳 ごませんべい
6 水	五目さんぴら かき玉汁 ごはん	米 油 糸こんにゃく さとう 白ごま ごま油 かたくり粉	鶏もも肉 揚げはん 豆腐 卵 削り節	ごぼう にんじん さやえんどう たまねぎ えのきだけ みつば	牛 乳 かりんとう	野菜果汁 ワッフル
7 木	クラムチャウダー ひじきのみそマヨサラダ レーズンロール	レーズンロールじゃがいも バター 小麦粉 マヨネーズ すりごま(白) さとう	あさりむき身 ベーコン スキムミルク ツナ缶 ひじき	たまねぎ にんじん グリーンピース(冷凍) れんこん ほうれんそう コーン缶	牛 乳 チーズ菓子	お 茶 みそ煮おでん
8 金	煮魚 みそ汁 いちご 麦ごはん	米 麦 さとう 板こんにゃく じゃがいも	さかな 生わかめ 削り節	しょうが たまねぎ えのきだけ 葉ねぎ いちご	牛 乳 塩せんべい	豆 乳 小麦胚芽クッキー
9 土	【家族ふれあいの日】	<b>ふれあいランチ</b> *おにぎりがいります			牛 乳 パイ菓子	
11 月	大根とつくねの煮物 納豆あえ チーズ ごはん	米 かたくり粉 さとう	鶏むき肉 卵 削り節 納豆	さやえんどう にんじん しめじ だいこん ほうれんそう もやし	牛 乳 おこし	牛 乳 ココアクッキー
12 火	トマトソースハンバーグ コンソメスープ クロロール	クロロール パン粉(乾燥) かたくり粉 油 じゃがいも マヨネーズ	豚むき肉 豆腐 卵 ワインナー	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ コーン缶	牛 乳 クッキー	ココア寒天 おかき
13 水	菜の花サンド キャベツのスープ煮 ーロゼリー 食パン	食パン マカロニ マヨネーズ ーロゼリー	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 たまねぎ	牛 乳 ウエハース	お 茶 きなこおはぎ
14 木	【誕生会】シーフードライス チュリップのから揚げ トマトスープ ごはん	米 パター 油 かたくり粉 じゃがいも	むきえび いか 鶏もも肉 ロースハム	青ピーマン 赤ピーマン たまねぎ パセリ しょうが キャベツ トマト	牛 乳 ぼんせんべい	紅 茶 ケーキ
15 金	八宝菜 わかめサラダ ごはん	米 油 かたくり粉 ごま油 さとう	豚もも肉 いか むきえび うすら卵 ロースハム 生わかめ	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ たけのこ缶 干し椎茸 キャベツ コーン缶	フルーツゼリー	牛 乳 ラスク
16 土	【家族ふれあいの日】	<b>ふれあいランチ</b> *おにぎりがいります			牛 乳 小麦胚芽クッキー	
18 月	高野豆腐の卵とし 合わせみそ汁 麦ごはん	米 麦 油	高野豆腐 ちくわ 卵 削り節	にんじん たまねぎ さやえんどう だいこん しめじ ほうれんそう 葉ねぎ	牛 乳 パイ菓子	牛 乳 かりんとう
19 火	かみかみ揚げ 中華コーンスープ ミルクロール	ミルクロール 小麦粉 油 かたくり粉	ちりめんじゃこ ちくわ ひじき 卵 スキムミルク	切干しだいこん にんじん みつば ブロッコリー たまねぎ チンゲンサイ クリームコーン缶	牛 乳 レーズンクッキー	牛 乳 ごませんべい
21 木	【月組：三世代パーティ】 クラムチャウダー ひじきのみそマヨサラダ レーズンロール	レーズンロールじゃがいも バター 小麦粉 マヨネーズ すりごま(白) さとう	あさりむき身 ベーコン スキムミルク ツナ缶 ひじき	たまねぎ にんじん グリーンピース(冷凍) れんこん ほうれんそう コーン缶	牛 乳 チーズ菓子	オレンジジュース スイートポテトパイ
22 金	煮魚 みそ汁 いちご 麦ごはん	米 麦 さとう 板こんにゃく じゃがいも	さかな 生わかめ 削り節	しょうが たまねぎ えのきだけ 葉ねぎ いちご	牛 乳 塩せんべい	豆 乳 小麦胚芽クッキー
23 土	【家族ふれあいの日】	<b>ふれあいランチ</b> *おにぎりがいります			牛 乳 パイ菓子	
25 月	大根とつくねの煮物 納豆あえ チーズ ごはん	米 かたくり粉 さとう	鶏むき肉 卵 削り節 納豆	さやえんどう だいこん にんじん しめじ ほうれんそう もやし	牛 乳 おこし	牛 乳 ココアクッキー
26 火	カレーライス フルーツサラダ 麦ごはん	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 パター さとう サラダ油	豚もも肉 スキムミルク チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍) キャベツ パイン缶 みかん缶 干しぶどう	牛 乳 のり巻きせんべい	発酵乳 おからドーナッツ
27 水	<b>そ つ え ん し き (紅白もち)</b> 星・雪・赤組は前日にもらいます					
28 木	【修了式】香り焼きそば 白菜スープ ヨーグルト バターロール	バターロール 煮し中華めん 油 ごま油 白ごま	豚もも肉 いか 豆腐 ベーコン ヨーグルト	しょうが にんにく 葉ねぎ キャベツ なら 赤ピーマンはくさい にんじん コーン缶	牛 乳 卵ボーロ	かんきつ類 豆おかき

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・乳児食をたべます。

