

2021年3月 献立表

保育園

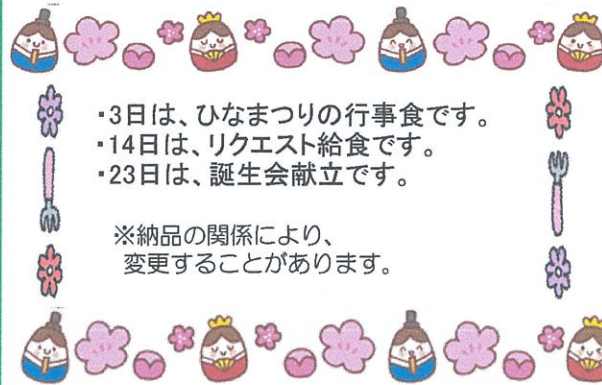
【今年度、初めて出る食材】

- さわら (18日)
- バナナ (23日)



●使用食材につきましては、アレルギー等に配慮し具体的に明記をしています。園で初めて食べる食材がないように、献立を確認し、先にご家庭で試してみてください

●申し出がない場合は、献立通りの提供になります。



- 3日は、ひなまつりの行事食です。
- 14日は、リクエスト給食です。
- 23日は、誕生会献立です。

※納品の関係により、変更することがあります。

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き さつま芋サラダ 味噌汁(ねぎ・小松菜) りんご	炒めビーフン 牛乳	米、マーメレードジャム さつま芋 エッグケアマヨネーズ ビーフン、油	鶏もも肉、白味噌 豚ひき肉 牛乳	きゅうり、にんじん、コーン ねぎ、小松菜、りんご 玉ねぎ	しょう油、料理酒 塩、出汁 中華だし
2	水	ミートスパゲティ もやしサラダ コンソメスープ 清見オレンジ	じゃこおにぎり 牛乳	スパゲティ 油、さとう、ごま じゃが芋、米	豚ひき肉 ツナ缶、バルメザンチーズ 牛乳	玉ねぎ、にんじん、パセリ トマト缶、もやし、きゅうり 清見オレンジ 昆布佃煮	ケチャップ、コンソメ ウスターソース 酢、しょう油、塩
3	木	のりまき 煮魚 白菜のおひたし 清汁(わかめ・花麩) 清見オレンジ	三色パフェ 牛乳	米、さとう、花麩 ホットケーキミックス 油、ひなあられ	桜でんぶ、卵、かれい 豆乳、花鰹 生クリーム たまご、チーズ	にんじん、のり 白菜、ほうれんそう いちご、清見オレンジ	酢、塩、出汁、しょう油 みりん ゼラチン ベーキングパウダー
4	金	ロールパン マカロニグラタン ごま酢和え コーンスープ いよかん	ひじきごはん 牛乳	ロールパン、マカロニ 油、小麦粉、パン粉 ごま、さとう、米	鶏小間肉、 バルメザンチーズ 豆乳、油揚げ 牛乳	玉ねぎ、パセリ キャベツ、にんじん、きゅうり コーン、いよかん ひじき	酢、塩、コンソメ しょう油
5	土	ごはん 豚大根 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐・えのき) りんご	スコーン 牛乳	米、さとう、じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 小麦粉、バター いちごジャム	豚小間肉 木綿豆腐、白味噌 豆乳 牛乳	大根、にんじん、こんにやく きゅうり、えのき りんご	出汁、しょうが しょうゆ、みりん 塩 ベーキングパウダー
6	日						
7	月	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ もやしスープ 清見オレンジ	きなこトースト 牛乳	米、ごま油、さとう 片栗粉、春雨 食パン、バター	絹ごし豆腐、豚ひき肉 白味噌、たまご、きなこ 牛乳	にんじん、玉ねぎ、にら きゅうり、もやし わかめ、清見オレンジ	しょう油、酢、塩 中華だし
8	火	カレーライス ひじきと白菜のマヨサラダ 清見オレンジ	焼そば 牛乳	米、じゃが芋、油 小麦粉、バター エッグケアマヨネーズ 焼そば	鶏小間肉 ツナ缶 豚小間肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ ひじき、白菜 清見オレンジ、もやし 青のり	カレー粉、コンソメ ケチャップ、中濃ソース 塩、しょう油、酢
9	水	ジャムパン ハンバーグ じゃが芋のソテー 白菜スープ りんご	青菜としらすの まぜごはん 牛乳	食パン、油、片栗粉 パン粉、じゃが芋 米、ごま油、ごま いちごジャム	豚ひき肉 しらす 牛乳	玉ねぎ、にんじん、いんげん 白菜、りんご、小松菜	塩、ケチャップ ウスターソース コンソメ、しょう油
10	木	ごはん いわしさつま揚げ キャベツマカロニサラダ 味噌汁(わかめ・油揚げ) 清見オレンジ	にゅうめん 牛乳	米、片栗粉、さとう パン粉、マカロニ、油 エッグケアマヨネーズ そうめん	いわしすり身、油揚げ 白味噌 鶏ひき肉 牛乳	ごぼう、玉ねぎ、にんじん キャベツ、コーン わかめ、清見オレンジ ねぎ	しょう油、みりん、酒 カレー粉、しょうが 塩、出汁
11	金	ごはん 生揚げの中華炒め きゅうりとちくわのサラダ 味噌汁(切干大根・人参) いよかん	揚げパン 牛乳	米、油、ごま エッグケアマヨネーズ ロールパン、さとう	厚揚げ、豚小間肉 ちくわ、白味噌 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ピーマン きゅうり、切干大根、いよかん	塩、中華だし、しょう油 出汁
12	土	ごはん 肉じゃが ほうれん草おかか和え 味噌汁(キャベツ・たまねぎ) りんご	ココアプリン クラッカー 牛乳	米、じゃが芋、さとう 油、クラッカー	豚小間肉 花鰹、白味噌 豆乳 牛乳	玉ねぎ、にんじん、しらたき ほうれん草、コーン キャベツ、りんご	しょう油、出汁 ココア、ゼラチン
13	日						
14	月	チキンライス 鶏の唐揚げ・ポテトフライ シルバーサラダ コーンクリームスープ いちご	フルーツサンド 牛乳	米、バター、片栗粉 じゃが芋、油 エッグケアマヨネーズ 食パン、春雨	鶏もも肉、たまご 豆乳 生クリーム 牛乳	玉ねぎ、にんじん ブロッコリー、きゅうり クリームコーン、パセリ いちご みかん缶、りんご缶、白桃缶	コンソメ、塩、にんにく しょう油、みりん しょうが、コンソメ ケチャップ

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15	火	ロールパン クリームシチュー キャベツフレンチサラダ いよかん	鶏おこわ 牛乳	ロールパン、じゃが芋 油、小麦粉 米、もち米、ごま	豚小間肉、豆乳 鶏ひき肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー きゅうり、いよかん、しめじ ごぼう、きゃべつ	コンソメ、塩、酢 料理酒、しょう油
16	水	ごはん レバーの芝麻揚げ ひじきの炒り煮 味噌汁(白菜・しめじ) 清見オレンジ	ミートサンド 牛乳	米、ごま油、片栗粉 油、ごま、さとう ロールパン、小麦粉	豚レバー、油揚げ 大豆水煮、白味噌 豚ひき肉 牛乳	ひじき、にんじん こんにやく、絹さや、白菜 しめじ、清見オレンジ 玉ねぎ	料理酒、にんにく しょうが、しょう油 出汁、ケチャップ ウスターソース
17	木	カレーライス 切干大根のマヨ和え りんご	豆腐ドーナツ 牛乳	米、小麦粉、油 さとう、バター、ごま エッグケアマヨネーズ じゃが芋	豚小間肉、たまご 絹豆腐、ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、にんじん、切干大根 きゅうり、りんご	ウスターソース カレー粉、コンソメ 塩、ケチャップ しょう油 ベーキングパウダー
18	金	きつねうどん さらわの西京焼き じゃが芋のきんぴら 清見オレンジ	ぼたもち 牛乳	うどん、さとう、油 じゃが芋、米、もち米	油揚げ、さわら あずき、黄な粉 牛乳、白味噌	にんじん、ねぎ、ほうれん草 ピーマン、清見オレンジ	出汁、しょう油、塩 みりん、料理酒 しょうが
19	土	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 甘酢和え 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) りんご	わかめおにぎり 牛乳	米、さとう、小麦粉 油、黒胡麻 春雨、かぼちゃ	鶏もも肉 白味噌 牛乳	小松菜、コーン、玉ねぎ りんご、わかめ	しょう油、みりん 酢、塩、出汁
20	日						
21	月	春分の日					
22	火	ごはん 鮭のチーズ焼き ほうれん草のおかか和え 味噌汁(厚揚げ・玉ねぎ) りんご	ラーメン 牛乳	米、油 焼そば麺	鮭、ピザ用チーズ 厚揚げ、白味噌 牛乳、花鰹	ほうれん草、もやし、にんじん 玉ねぎ、りんご わかめ、ねぎ、コーン	塩、しょう油 出汁、鶏がらだし
23	水	コーンチャーハン ささみチーズ春巻き チンゲン菜とちくわの中華炒め とろみスープ いちご	バナナケーキ 牛乳	米、油、春巻きの皮 小麦粉、片栗粉 ごま油、さとう バター	ささみ、ピザ用チーズ ちくわ、絹ごし豆腐 たまご 牛乳	コーン、チンゲン菜、にんじん ねぎ、いちご バナナ	中華だし、しょう油 出汁 ベーキングパウダー
24	木	ジャムパン ポークビーンズ 切干しサラダ 豆乳スープ りんご	チーズおかかおにぎり 牛乳	食パン、油 さとう、ごま油 米、ごま いちごジャム	豚小間肉、大豆水煮 豆乳 ダイスチーズ、花鰹 牛乳	玉ねぎ、にんじん、ピーマン トマト缶、切干大根、きゅうり コーン、玉ねぎ、りんご	ケチャップ ウスターソース しょう油、酢、コンソメ 塩
25	金	豚とキャベツの味噌炒め丼 ナムル 清汁(ちくわ・わかめ) 清見オレンジ	ココア蒸しパン 牛乳	米、さとう ごま油 小麦粉	豚小間肉、白味噌 ちくわ、豆乳 牛乳、たまご	ねぎ、キャベツ、ピーマン もやし、きゅうり、にんじん わかめ、清見オレンジ	料理酒、しょう油 酢、出汁、塩 ベーキングパウダー ココア
26	土	ごはん 炒り豆腐 じゃが芋の磯和え 味噌汁(えのき・人参) りんご	クッキー 牛乳	米、油、さとう じゃが芋、小麦粉 バター	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ほうれん草 青のり、えのき、りんご	しょう油、塩 出汁 バニラエッセンス
27	日						
28	月	ごはん ミートローフ 春雨の中華炒め 味噌汁(もやし・わかめ) 清見オレンジ	きなこボーロ 牛乳	米、油、片栗粉 春雨、ごま油、さとう 小麦粉、ごま バター	豚ひき肉 白味噌 きなこ、たまご 牛乳	玉ねぎ、にんじん、コーン しめじ、ほうれん草、もやし わかめ、清見オレンジ	塩、ケチャップ ウスターソース しょう油、出汁 ベーキングパウダー
29	火	ごはん 豆腐のつくね焼き ツナピーマン炒め 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	大学芋 牛乳	米、パン粉、油、さとう さつまいも 黒ごま	木綿豆腐、鶏挽肉 ツナ缶、油揚げ 白味噌 牛乳	にんじん、たまねぎ もやし、ピーマン、コーン だいこん、りんご	塩、しょう油、みりん 出汁、コンソメ カレー粉
30	水	豚汁うどん 鶏肉のバーベキュー焼き ひじきサラダ 清見オレンジ	ホットケーキ 牛乳	うどん、油、さとう ホットケーキミックス バター	豚小間肉、木綿豆腐 白味噌、鶏もも肉 牛乳、豆乳、たまご	ごぼう、にんじん、こんにやく ねぎ、ひじき、きゅうり、コーン 清見オレンジ	出汁、みりん、しょう油 塩、ケチャップ 中濃ソース、にんにく しょうが、酢 メープルシロップ
31	木	ごはん 豚肉の塩麴炒め 小松菜の納豆和え 味噌汁(大根・なめこ) 清見オレンジ	黒糖ラスク 牛乳	米、油 ごま油、黒糖 食パン、バター	豚小間肉 しらす、挽き割り納豆 白味噌 牛乳	玉ねぎ、キャベツ、小松菜 にんじん、大根、なめこ 清見オレンジ	塩、塩麴 しょう油、酢、出汁

