

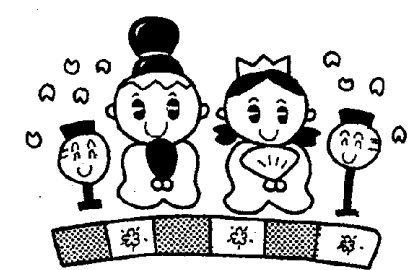
# 3月の献立表

2016年03月

みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ (○は午後おやつ)
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	(○は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの	
01 火	ゆで かぼちゃ	ご飯、みそ汁(里芋・なめこ・ねぎ)、魚の煮付け、切干大根の炒り煮、フルーツ	○ゆで中華めん、胚芽米、さといも、三温糖、砂糖、○なたね油、なたね油、○ごま油	○鶏がらスープ、あかうお、○豚ひき肉、ちくわ、○米みそ(淡色辛みそ)、豆みそ	りんご、○もやし、ねぎ、なめこ、こまつな、にんじん、○キャベツ、切り干しだいこん、○にんじん、○コーン缶、○ねぎ、○こんぶ(だし用)、干しいたけ、しょうが	○お茶、○みそラーメン、○こんぶ(乳児のみ)
02 水	スティック ごぼう	ロールパン、和風クリームシチュー、かぶとハムのサラダ、フルーツ	ロールパン、○胚芽米、さといも、○蒸し切干しいも、小麦粉、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○鶏ささ身、ハム、淡色みそ、バター	ぶどう、にんじん、たまねぎ、かぶ、しめじ、ブロッコリー、○みつば、コーン缶、○うめ干し	○お茶、○梅茶漬け、○干し芋
03 木 ひなまつり メニュー	大根の 煮物	ひなちらし、すまし汁、鶏肉の照焼、かぼちゃの煮物、フルーツ	胚芽米、○小麦粉、○白玉粉、○砂糖、三温糖、○三温糖、油、○なたね油、なたね油	鶏もも肉、○あずき(乾)、卵、はんぺん、○いわし(煮干し)	かぼちゃ、いちご、にんじん、なばな、れんこん、さやえんどう、しょうが、干しいたけ、こんぶ(だし用)、かんぴょう(乾)、にんにく、焼きのり	○お茶、○桜もち、○煮干し
04 金	ブロッコリー の ゴマ和え	ご飯、みそ汁(えのき・キャベツ)、鮭の塩焼き、ひじきの五目煮、フルーツ	胚芽米、○ロールパン、○砂糖、○なたね油、砂糖、なたね油	○牛乳、べにさけ、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、油揚げ、○米みそ(淡色辛みそ)	みかん、キャベツ、○にんじん、しらたき、えのきたけ、にんじん、いんげん、ひじき	○牛乳、○揚げパン、○人参スティック
05 土	こんぶ	きつねうどん、里芋のゆず味噌かけ、フルーツ	ゆでうどん、さといも、○胚芽米、三温糖、○ごま(乾)、○ごま油、○三温糖	油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○かつお節	みかん、こまつな、○きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ゆず果皮、○焼きのり	○お茶、○おにかおにぎり、○中華きゅうり
07 月	煮干し	ご飯、みそ汁(えのき・にら)、魚の照り焼き(ぶり)、炒り豆腐(鶏肉)、フルーツ	胚芽米、○小麦粉、○ながいも、○油、なたね油、砂糖	○牛乳、はまち、木綿豆腐、豆みそ、○卵、鶏ひき肉、○さくらえび、凍り豆腐、○かつお節	りんご、○キャベツ、えのきたけ、にら、○ねぎ、にんじん、たまねぎ、しらたき、○こんぶ(だし用)、グリーンピース(水煮缶詰)、しょうが、干しいたけ、○あおのり	○牛乳、○お好み焼き、○こんぶ
08 火	スティック 胡瓜	中華丼、春雨スープ、ブロッコリーのごま和え、フルーツ	胚芽米、○じゃがいも、○片栗粉、はるさめ、片栗粉、ごま、○油、なたね油、砂糖	○牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、ちくわ、○いわし(煮干し)、○バター	オレンジ・ネーブル、はくさい、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、えのきたけ、干しいたけ、カットわかめ、○焼きのり	○牛乳、○ポテトもち、○煮干し
09 水 リクエスト メニュー	里芋の 煮物	ご飯、豚汁、鶏肉の唐揚げ、三色野菜の納豆和え、フルーツ	胚芽米、油、片栗粉、さといも、○砂糖、○小麦粉、○油、○粉糖、なたね油	鶏もも肉(皮付き)、○牛乳、納豆、○卵、木綿豆腐、○生クリーム、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、米みそ(淡色辛みそ)	いよかん、○みかん缶、ほうれんそう、にんじん、もやし、だいこん、板こんにやく、ごぼう、ねぎ、○こんぶ(だし用)、しょうが	○牛乳、○ロールケーキ(みかん缶)、○こんぶ
10 木 野外保育	スティック 人参	和風きのこスパゲティー、コーンスープ、南瓜サラダ、フルーツ	スパゲティー、○小麦粉、マヨドレ、オリーブ油、○なたね油	牛乳、○チーズ、○鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、バター	オレンジ・ネーブル、日本かぼちゃ、クリームコーン缶、たまねぎ、○だいこん、きゅうり、まいたけ、しめじ、しらたもぎたけ、えのきたけ、○にんじん、コーン缶、にんじん、	○お茶、○すいとん、○チーズ
11 金	かぶの 煮物	野菜カレー、福神漬け、木の実サラダ、フルーツ	胚芽米、○胚芽米、じゃがいも、なたね油、小麦粉、カシューナッツ(味付け)、はちみつ	鶏がらスープ、鶏もも肉、豆乳	いよかん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、福神漬、ブロッコリー、カリフラワー、にんにく、しょうが	○お茶、○おにぎり(炊き出し)、○クラッカー・乾パン
12 土	煮干し	チンジャオロース丼、みそ汁(じゃが芋・玉葱)、フルーツ	胚芽米、○食パン、じゃがいも、なたね油、片栗粉、三温糖	○牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、豆みそ、○米みそ(淡色辛みそ)	りんご、たけのこ(ゆで)、○だいこん、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、○いちごジャム、しょうが、わかめ(乾)	○牛乳、○ジャムサンド、○大根スティック
14 月	こんぶ	ちゃんぽんうどん、さつま芋のレモン煮、フルーツ	ゆでうどん、○胚芽米、さつまいも、○黒ごま、ごま油、三温糖	○木綿豆腐、豚肉(ロース・脂身付)、○米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し	オレンジ・ネーブル、キャベツ、緑豆もやし、たまねぎ、○かぶ・葉、○えのきたけ、にんじん、○万能ねぎ、にら、レモン果汁	○お茶、○菜めしごはん、○みそ汁(えのき・豆腐)

9日(水)は、きみどり組のリクエストメニューになります。  
 10日(木)は、野外保育のため、あか組以上のクラスはお弁当になります。  
 (さくら・もも組は給食があります。)  
 11日(金)の軽食は、炊き出し訓練のため、アルファ米でおにぎりを作ります。





# 献立表



2016年03月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ (○は午後おやつ)
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	(○は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの	
15 火	ゆで かぼちゃ	ご飯、みそ汁(里芋・なめ こ・ねぎ)、魚の煮付け、 切干大根の炒り煮、フル ーツ	○ゆで中華めん、胚芽 米、さといも、三温糖、 砂糖、○なたね油、な たね油、○ごま油	○鶏がらスープ、あか うお、○豚ひき肉、ちく わ、○米みそ(淡色辛 みそ)、豆みそ	りんご、もやし、ねぎ、な めこ、こまつな、にんじん、○ キャベツ、切り干しだいこん、 ○にんじん、○コーン缶、○ ねぎ、○こんぶ(だし用)、干 しいたけ、しょうが	○お茶、○みそ ラーメン、○こんぶ (乳児のみ)
16 水	スティック ごぼう	ロールパン、和風クリーム シチュー、かぶとハムの サラダ、フルーツ	ロールパン、○蒸し切 干しいも、○胚芽米、 さといも、小麦粉、なた ね油	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、○鶏ささ身、ハ ム、淡色みそ、バター	ぶどう、にんじん、たま ねぎ、かぶ、しめじ、ブ ロッコリー、○みつば、 コーン缶、○うめ干し	○お茶、○梅茶漬 け、○干し芋
17 木	ブロッコ リーの ゴマ和え	ご飯、みそ汁(えのき・ キャベツ)、鮭の塩焼き、 ひじきの五目煮、フル ーツ	胚芽米、○もち米、○ 胚芽米、○砂糖、○三 温糖、砂糖、なたね油	べにさけ、○あずき (乾)、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ、○い わし(煮干し)、○きな粉	みかん、キャベツ、しら たき、えのきたけ、にん じん、いんげん、ひじき	○お茶、○二色お はぎ、○煮干し
18 金 誕 生 会	大根の 煮物	ご飯、みそ汁(白菜・人 参)、コロッケ、ツナサラ ダ、フルーツ	胚芽米、じゃがいも、 パン粉、なたね油、小 麦粉、○砂糖、油、砂 糖	○生クリーム、○ヨー ルト(無糖)、豚ひき肉、 豆みそ、ツナ油漬缶 (きはだ)、○ゼラチン	○いちご、いよかん、 たまねぎ、キャベツ、に んじん、はくさい、きゅ うり、万能ねぎ、○レモ ン果汁	○お茶、○ヨーグル トゼリー、○いちご
19 土	煮干し	きつねうどん、里芋のゆ ず味噌かけ、フルーツ	ゆでうどん、さといも、 ○胚芽米、三温糖、○ ごま(乾)、○ごま油、 ○三温糖	油揚げ、米みそ(淡色 辛みそ)、○かつお節	みかん、こまつな、○ きゅうり、たまねぎ、に んじん、ねぎ、ゆず果 皮、○焼きのり	○お茶、○おほか おにぎり、○中華 きゅうり
22 火	こんぶ	中華丼、春雨スープ、ブ ロッコリーのごま和え、フ ルーツ	胚芽米、○じゃがい も、○片栗粉、はるさ め、片栗粉、ごま、○ 油、なたね油、砂糖	○牛乳、豚肉(ロース・ 脂身付)、ちくわ、○い わし(煮干し)、○バター	オレンジ、ネーブル、はくさ い、にんじん、たまねぎ、キャ ベツ、ブロッコリー、えのきた け、干しいたけ、カットわか め、○焼きのり	○牛乳、○ポテト もち、○煮干し
23 水	里芋の 煮物	ご飯、みそ汁(油揚げ・わ かめ)、豚肉のバーベ キュー焼き、野菜炒め、フ ルーツ	胚芽米、○ぎょうざの 皮、○なたね油、○パ ン粉、なたね油、三温 糖	○牛乳、豚肉(肩ロ ース・脂身付)、○さけ水 煮缶詰、油揚げ、豆み そ	りんご、もやし、キャベツ、○ たまねぎ、にんじん、○に んじん、ピーマン、たまねぎ、 万能ねぎ、○こんぶ(だ し用)、わかめ(乾)	○牛乳、○鮭の揚 げ餃子、○こんぶ
24 木	スティック 人参	和風きのこスパゲティー、 コーンスープ、南瓜サラ ダ、フルーツ	スパゲティー、○小麦 粉、マヨネーズ、オリーブ 油、○なたね油	牛乳、○チーズ、○鶏 もも肉(皮付き)、ペ ーコン、バター	オレンジ、ネーブル、日本か ぼちゃ、クリームコーン缶、た まねぎ、○だいこん、きゅ うり、まいたけ、しめじ・しらた もぎたけ、えのきたけ、○に んじん、コーン缶、にんじん、	○お茶、○すいと ん、○チーズ
25 金	かぶの 煮物	野菜カレー、福神漬け、 木の実サラダ、フルーツ	胚芽米、じゃがいも、な たね油、小麦粉、カ シューナッツ(味付 け)、○砂糖、はちみ つ○さつまいも	○ヨーグルト(無糖)、鶏 がらスープ、鶏もも肉、 豆乳	いよかん、キャベツ、たま ねぎ、きゅうり、にんじん、福 神漬、ブロッコリー、カリフ ラー、にんにく、しょうが	○お茶、○プレーン ヨーグルト○ふかし 芋
28 月	煮干し	ご飯、みそ汁(えのき・に ら)、魚の照り焼き(ぶり)、 炒り豆腐(鶏肉)、フル ーツ	胚芽米、○小麦粉、○ ながいも、○油、なた ね油、砂糖	○牛乳、はまち、木綿 豆腐、豆みそ、○卵、 鶏ひき肉、○sakura えび、凍り豆腐、○かつ お節	りんご、○キャベツ、えのきた け、にら、○ねぎ、にんじん、 たまねぎ、しらたき、○こんぶ (だし用)、グリーンピース(水 煮缶詰)、しょうが、干しい たけ、○あおのり	○牛乳、○お好み 焼き、○こんぶ
29 火	粉ふき 芋	チンジャオロース丼、みそ 汁(じゃが芋・玉葱)、フ ルーツ	胚芽米、○食パン、 じゃがいも、なたね油、 片栗粉、三温糖	○牛乳、豚肉(ロース・ 脂身付)、豆みそ、○米 みそ(淡色辛みそ)	りんご、たけのこ(ゆで)、○ だいこん、たまねぎ、赤ピー マン、ピーマン、いちご ジャム、しょうが、わかめ(乾)	○牛乳、○ジャムサ ンド、○大根ス ティック
30 水	スティック 胡瓜	ちゃんぽんうどん、さつま 芋のレモン煮、フルーツ	ゆでうどん、○胚芽 米、さつまいも、○黒ご ま、ごま油、三温糖	○木綿豆腐、豚肉 (ロース・脂身付)、○米 みそ(淡色辛みそ)、○ しらす干し	オレンジ、ネーブル、キャ ベツ、緑豆もやし、たまねぎ、 ○かぶ・葉、○えのきたけ、 にんじん、○万能ねぎ、に ら、レモン果汁	○お茶、○菜めしご はん、○みそ汁(え のき・豆腐)
31 木	ゆで さつま芋	ご飯、澄まし汁(里芋・小 松菜)、魚みそ照り焼き (サバ)、高野豆腐と野菜 の含め煮、フルーツ	胚芽米、さといも、○片 栗粉、○黒砂糖、○砂 糖、三温糖	○牛乳、さば、ちくわ、 豆みそ、凍り豆腐、○ きな粉	オレンジ、ネーブル、に んじん、板こんにやく、 ごぼう、こまつな、いん げん	○お茶、○ミルク ずもち、○クラッ カー

3月の果物は、いよかん・ぼんかん・でこぼん・いちご等になります。  
 幼児の給食と軽食の平均値です。  
 (エネルギー569kcal・たんぱく質20.8g・脂質16.5g)