



3月の献立表



みどりの保育園(一般)

2019年03月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			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	
01 金 ひなまつり メニュー	大根 スティック	ひなちらし すまし汁 さわらの塩焼き かぼちゃの煮物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、白玉粉、きび砂糖、油	さわら、卵、あずき、はんぺん(乳・卵なし)	かぼちゃ、いちご、にんじん、なばな、れんこん、さやえんどう、干しいたけ、こんぶ、かんぴょう、焼きのり	お茶 桜もち 人参スティック (しょうゆ)
02 土	煮干し	すき焼き丼 みそ汁(じゃが芋・玉葱) フルーツ	胚芽米、じゃがいも、油、ごま、きび砂糖	豚肉、焼き豆腐、みそ、しらす干し	たまねぎ、みかん、キャベツ、にんじん、しらたき、こまつな、わかめ、レモン果汁、あおのり	お茶 おにぎり(青のり) キャベツの香り漬け
04 月	こんぶ	ご飯 みそ汁(えのき・にら) 鮭の南部焼き ほうれん草としめじのソテー フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、油、ごま	牛乳、ペにさけ、とろけるチーズ、ハム(乳・含む)、みそ、煮干し、バター	りんご、ほうれん草、たまねぎ、にら、しめじ、えのきたけ、ピーマン	牛乳 ピザトースト 煮干し
05 火	ゆで さつまいも	ご飯 すまし汁(豆腐・みつば) 豚肉のスタミナ焼き ブロッコリーのごま和え フルーツ	胚芽米、焼ふ、ごま、油、きび砂糖、ごま油	豚肉、絹ごし豆腐、みそ、ちくわ(乳・卵なし)、油揚げ	ぼんかん、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、にら、万願ねぎ、みつば、さやえんどう、にんにく、干しいたけ、わかめ(乾)、ひじき	お茶 ひじき御飯 みそ汁 (麩・わかめ・万願葱)
06 水 リクエスト メニュー	人参 スティック	スパゲティミートソース コンスープ キャベツとりんごのサラダ いちご	コッペンパン(乳・卵なし)、さつまいも、きび砂糖、油、小麦粉、オリーブ油、	牛乳、豚ひき肉、きな粉、バター、粉チーズ、	いちご、たまねぎ、ホールトマト缶詰、クリームコン缶、キャベツ、りんご、にんじん、コン缶、干しぶどう、にんにく、パセリ	牛乳 揚げパン さつまいものバター焼き
07 木 野外 保育	ゆで かぼちゃ	ご飯 みそ汁(ほうれん草・人参) 白身魚のタンドリー風 高野豆腐と野菜の含め煮 フルーツ	じゃがいも、胚芽米、片栗粉、油、きび砂糖、パン粉	牛乳、たら、ヨーグルト(無糖)、ちくわ(乳・卵なし)、みそ、凍り豆腐、バター	りんご、だいこん、ほうれん草、にんじん、板こんにゃく、ごぼう、いんげん、焼きのり、	牛乳 ポテもち大根ス ティック(しょう油)
08 金	かぶの 煮物	ご飯 白菜とウインナーのスープ 豚肉のケチャップ炒め もやしとコーンのソテー フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、きび砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、鶏もも肉、豆乳、ウインナー(乳・大豆含む)	りんご、もやし、たまねぎ、はくさい、きゅうり、しめじ、ピーマン、にんじん、コン缶、いんげん	牛乳 チキン蒸しパン 中華きゅうり
09 土	煮干し	あんかけうどん 里芋の煮物 フルーツ	生うどん、胚芽米、さといも、片栗粉、油、きび砂糖、油、はちみつ	豚肉、鶏ひき肉	オレンジ、ネーブル、はくさい、にんじん、たまねぎ、いんげん、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、しょうが	お茶 鶏そぼろごはん にんじんのマリネ
11 月	こんぶ	ご飯 麩のすまし汁(三つ葉) 鯖の味噌煮 切干大根とさつまいもの煮物 フルーツ	胚芽米、きび砂糖、焼ふ、乾パン(乳・卵なし)	さば、さつまいも揚げ(乳・卵なし)、みそ	りんご、にんじん、ほうれん草、えのきたけ、切り干しだいごん、米みつば、しょうが	お茶 おにぎり(炊き出し) 乾パン
12 火	胡瓜 スティック	ご飯 沢煮椀 豚肉とじゃが芋の炒め物 小松菜のごま和え フルーツ	生中華めん(乳・卵なし)、胚芽米、じゃがいも、ごま、油、ごま油、きび砂糖	豚肉、鶏がらスープ、豚ひき肉、煮干し	りんご、こまつな、にんじん、たまねぎ、コン缶、もやし、キャベツ、ねぎ、ごぼう、たけのこ(ゆで)、ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが	お茶 しょう油ラーメン 煮干し
13 水 みどりの クッキング	ごぼう スティック	カレーライス 福神漬け かぶとハムのサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、油、きび砂糖、はちみつ	ヨーグルト(無糖)、鶏がらスープ、豚肉、豆乳、ハム(乳含む)、卵、バター	いよかん、にんじん、たまねぎ、かぶ、みかん缶、パン缶、福神漬、しめじ、コン缶、干しぶどう、にんにく、しょうが	お茶 クッキー・手作り フルーツヨーグルト
14 木 きいろ クッキング	ブロッコリー の ごまあえ	ご飯 みそ汁(かぼちゃ・玉葱) 鶏肉のソテー(ねぎソース) 春雨サラダ フルーツ	胚芽米、米、はるさめ、きび砂糖、ごま油、片栗粉	鶏もも肉、かに水煮缶、みそ、きな粉	りんご、日本かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コン缶、ねぎ、	お茶 きび団子 胡瓜スティック(塩)

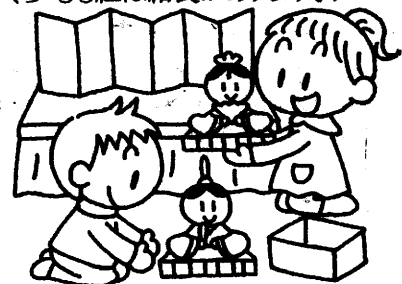
6日(水)きみどりのリクエストメニューになります。

7日(木)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(月)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。

13日(水)みどりのクッキング(クッキー作り)

14日(木)きいろ組クッキング(きび団子作り)





献立表



2019年03月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			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 金 誕 生 会	大根 スティック	雑穀ご飯 豚汁(里芋) はんぺんのフライ ポテトサラダ いちご	胚芽米、じゃがいも、さといも、小麦粉、パン粉、きび砂糖、油、マヨネーズ、はちみつ、ひえ粒、あわもち、押麦、ごま油、きび(精白粒)、ごま(乾)	牛乳、はんぺん(乳・卵なし)、卵、バター、豚肉、みそ、油揚げ、あずき(乾)	りんご、いちご、だいこん、にんじん、きゅうり、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、レモン果汁	牛乳 マドレーヌ りんご
16 土	煮干し	すき焼き丼 みそ汁(じゃが芋・玉葱) フルーツ	胚芽米、じゃがいも、油、ごま、きび砂糖	豚肉、焼き豆腐、みそ、しらす干し	たまねぎ、みかん、キャベツ、にんじん、しらたき、ごまつな、わかめ(乾)、レモン果汁、あおのり	お茶 おにぎり(青のり) キャベツの香り漬け
18 月 きみどり クッキング	こんぶ	ご飯 みそ汁(えのき・にら) 鮭の南部焼き ほうれん草としめじのソテー フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、油、ごま	牛乳、ペにさげ、とろけるチーズ、ハム(乳含む)、みそ、煮干し、バター	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、にら、しめじ、えのきたけ、ピーマン	牛乳 ピザトースト 煮干し (きみどり)ピザ作り
19 火	ゆで さつまいも	ご飯 すまし汁(豆腐・みつば) 豚肉のスタミナ焼き ブロッコリーのごま和え フルーツ	胚芽米、焼ふ、ごま、油、きび砂糖、ごま油	豚肉、絹ごし豆腐、みそ、ちくわ(乳・卵なし)、油揚げ	ぼんかん、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、にら、万能ねぎ、みつば、きやえんどう、にんにく、干しいたけ、わかめ(乾)、ひじき	お茶 ひじき御飯 みそ汁 (鮭・わかめ・万能葱)
20 水	ゆで かぼちゃ	ご飯 みそ汁(ほうれん草・人参) 白身魚のタンドリー風 高野豆腐と野菜の含め煮 フルーツ	胚芽米、もち米、胚芽米、きび砂糖、油、パン粉	たい、ヨーグルト(無糖)、あずき(乾)、ちくわ(乳・卵なし)、みそ、凍り豆腐、きな粉	りんご、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、板こんにゃく、いんげん	お茶 二色ぼたもち ごぼうスティック
22 金	かぶの 煮物	ご飯 白菜とウインナーのスープ 豚肉のケチャップ炒め もやしとコーンのソテー フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、きび砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、鶏もも肉、豆乳、ウインナー(乳・大豆含む)	りんご、もやし、たまねぎ、はくさい、きゅうり、しめじ、ピーマン、にんじん、コーン缶、いんげん	牛乳 チキン蒸しパン 中華きゅうり
23 土 卒園式	煮干し	卒園式のためお弁当	胚芽米、油、はちみつ	鶏ひき肉	にんじん、グリーンピース(冷凍)、しょうが	お茶 鶏そぼろごはん にんじんのマリネ
25 月	こんぶ	ご飯 鮭のすまし汁(三つ葉) 鯖の味噌煮 切干大根とさつま揚げの煮物、 フルーツ	胚芽米きび、砂糖、焼ふ、ごま	さば、さつま揚げ(乳・卵なし)、みそ	りんご、しめじ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、切り干しだいこん、素みつば、ねぎ、しょうが、わかめ	お茶 わかめおにぎり みそ汁(しめじ・人参)
26 火	胡瓜 スティック	ご飯 沢煮椀 豚肉とじゃが芋の炒め物 小松菜のごま和え フルーツ	生中華めん(乳・卵なし)、胚芽米、じゃがいも、ごま、油、ごま油、きび砂糖	豚肉、鶏がらスープ、豚ひき肉、煮干し	りんご、ごまつな、にんじん、たまねぎ、コーン缶、もやし、キャベツ、ねぎ、ごぼう、たけのこ(中)、ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが	お茶 しょう油ラーメン 煮干し
27 水	ごぼう スティック	カレーライス 福神漬け かぶとハムのサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、油、はちみつ	ヨーグルト(無糖)、鶏がらスープ、豚肉、豆乳、卵、ハム(乳含む)、バター	いよかん、にんじん、たまねぎ、みかん缶、ペイン缶、きゅうり、福神漬、しめじ、干しぶどう、にんにく、しょうが	お茶 クッキー・手作り フルーツヨーグルト
28 木	ブロッコリー の ごまあえ	ご飯 みそ汁(かぼちゃ・玉葱) 鶏肉のソテー(おぎんす) 春雨サラダ フルーツ	胚芽米、はるさめ、きび砂糖、ごま油、片栗粉	鶏もも肉、かに水煮缶、みそ、油揚げ	りんご、日本かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン缶、ねぎ、万能ねぎ、わかめ(乾)しめじ、こんぶ	お茶 しめじご飯 こんぶ
29 金	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(キャベツ・わかめ・人参) 魚の竜田揚げ(鯖) ふろふき大根・ゆずみそ フルーツ	胚芽米、油、片栗粉、きび砂糖、ごま、焼ふ、	さば、油揚げ、みそ	オレンジ・ネーブル、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、ゆず果皮、しょうが、わかめ(乾)	お茶 いなり寿司 すまし汁(お鮭・人参)
30 土	煮干し	あんかけうどん 里芋の煮物 フルーツ	生うどん、さといも、胚芽米、片栗粉、きび砂糖、油、ごま(乾)	豚肉、しらす干し	オレンジ・ネーブル、はくさい、にんじん、だいこん、たまねぎ、いんげん、干しいたけ	お茶 じゃこおにぎり 大根スティック (しょう油)

18日(月)きみどり組クッキング(ピザ作り)

3月の果物は、いよかん・ポンカン・デコポン・はるみオレンジ・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579kcal・たんぱく質21.7g・脂質15.9g)

