



# 3月の献立表



みどりの保育園(一般)

2020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	
02月	こんぶ	ご飯 白菜とウインナーのスープ 豚肉のケチャップ炒め お豆腐サラダ フルーツ	ゆで中華めん、胚芽米、米、油、ごま油、ごま、きび砂糖	豚肉、木綿豆腐、ウインナー(乳・大豆含む)、焼き豚、みそ、煮干し	りんご、たまねぎ、トマト、はくさい、もやし、きゅうり、キャベツ、しめじ、ピーマン、にんじん、コーン缶、ねぎ	お茶 みそラーメン 煮干し
03火 ひな祭り メニュー	ブロッコリー ゴマ和え	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、米、白玉粉、油、きび砂糖、片栗粉	さわら、卵、あずき(乾)、はんぺん(乳・卵なし)	かぼちゃ、いちご、にんじん、ごぼう、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(乾)、焼きのり	お茶 桜もち ごぼうスティック
04水	かぶの煮物	ご飯 スープ(キャベツ・わかめ) 豚肉のニラ玉炒め いんげんとささみの胡麻ネズ和え フルーツ	胚芽米、米、さつまいも、米、マヨドレ、油、白ごま、黒ごま	豚肉、木綿豆腐、卵、鶏ささ身、みそ	いよかん、いんげん、にら、キャベツ、にんじん、こまつな、ねぎ、わかめ(乾)	お茶 さつまいものご飯 みそ汁 (豆腐・小松菜)
05木 野外保育	大根 スティック	ご飯 みそ汁(大根・油揚げ) 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、小麦粉、きび砂糖、油	牛乳、たら、豆乳、ヨーグルト(無糖)、ちくわ(乳・卵なし)、油揚げ、みそ、凍り豆腐	りんご、だいこん、りんご、にんじん、板こんにやく、ごぼう、いんげん	牛乳 りんご蒸しパン 人参スティック (しょうゆ)
06金	人参 スティック	ご飯 和風きのこスープ(しめじ・えのき) 鶏肉のソテー(ねぎソース) ブロッコリーのサラダ フルーツ	じゃがいも、胚芽米、片栗粉、米、油、ごま油、きび砂糖、片栗粉	鶏もも肉、牛乳、バター	デコボン、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、えのきたけ、ブロッコリー、カリフラワー、ねぎ、セロリー、塩こんぶ、焼きのり	牛乳 ポテトもち 胡瓜の塩昆布あえ
07土	煮干し	豚肉の味噌丼 かき玉汁 フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、マヨドレ(乳・卵なし)、なたね油、きび砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、卵、ハム(乳含む)、チーズ、みそ	いちご、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、レタス、万能ねぎ	牛乳 ハムサンド チーズ
09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、米、焼ふ、油、黒ごま、きび砂糖	べにさけ、みそ、油揚げ、バター	はるみ、ほうれん草、えのきたけ、しめじ、万能ねぎ、にんじん、にら、さやえんどう、干しいたけ、ひじき、わかめ(乾)	お茶 ひじき御飯 すまし汁 (麩・万ネギ)
10火 リクエスト メニュー	ゆで さつまいも	スパゲティミートソース コーンスープ ポテトサラダ りんご	コッペパン(乳・卵なし)、じゃがいも、油、きび砂糖、マヨドレ(乳・卵なし)、小麦粉、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、きな粉、粉チーズ、バター	りんご、いちご、たまねぎ、ホールトマト缶、クリームコーン缶、にんじん、きゅうり、コーン缶、にんにく、パセリ	牛乳 揚げパン いちご
11水 炊き出し 訓練	ごぼう スティック	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	さば、さつまいも揚げ、みそ、かつお節	いよかん、えのきたけ、にんじん、ほうれん草、切り干しだいこん、糸みつば、しょうが	お茶 おにぎり(炊き出し) 乾パン
12木	ゆで かぼちゃ	カレーライス 福神漬け 中華風サラダ フルーツ	胚芽米、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、油、きび砂糖、はちみつ、ごま、ごま油	ヨーグルト(無糖)、鶏がらスープ、豚肉、豆乳、しらす干し	いよかん、キャベツ、たまねぎ、みかん缶、にんじん、きゅうり、福神漬、しめじ、にんにく、しょうが、わかめ(乾)	お茶 フルーツヨーグルト ふかし芋
13金 誕生会	胡瓜 スティック	ご飯 みそ汁(舞茸・ごぼう) 鶏の唐揚げ お豆のサラダ フルーツ	胚芽米、コッペパン(乳・卵なし)、片栗粉、きび砂糖、油、小麦粉	鶏もも肉、クリームチーズ、生クリーム、卵、ハム(乳含む)、みそ、大豆、いんげんまめ	いちご、きゅうり、まいたけ、ごぼう、にんじん、ほうれん草、えだまめ(冷凍)、にんにく、しょうが、レモン果汁	お茶・チーズケーキ ほうれん草のパン (乳児) ほうれん草パン スープ・お茶
14土	煮干し	あんかけうどん 里芋の煮物 フルーツ	ゆでうどん、さといも、胚芽米、片栗粉、きび砂糖、油、ごま	豚肉(ロース・脂身付)、しらす干し(半乾燥)、かつお節	ぶどう、はくさい、にんじん、たまねぎ、いんげん、万能ねぎ、こんぶ、干しいたけ	お茶 和風チャーハン こんぶ

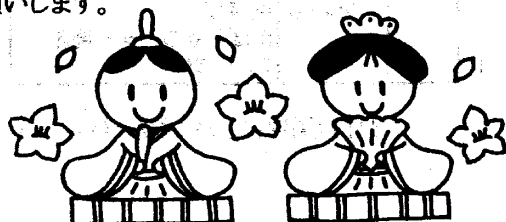
幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー551kcal・たんぱく質22.0g・脂質15.9g)

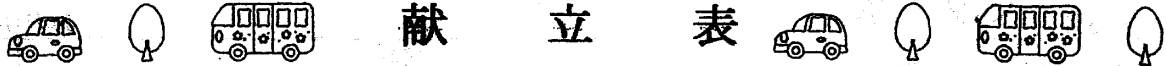
5日(木)は野外保育になります。あか組以上のクラスはお弁当の用意をお願いします。

さくら・もも組は給食があります。

10日(火)きみどり組のリクエストメニューになります。

11日(水)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

2020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	
16月	こんぶ	ご飯 白菜とウインナーのスープ 豚肉のケチャップ炒め お豆腐サラダ フルーツ	ゆで中華めん、胚芽米、米、油、ごま油、ごま、きび砂糖	豚肉、木綿豆腐、ウインナー(乳・大豆含む)、焼き豚、みそ、煮干し	りんご、たまねぎ、トマト、はくさい、もやし、きゅうり、キャベツ、しめじ、ピーマン、にんじん、コーン缶、ねぎ	お茶 みそラーメン 煮干し
17火	ブロッコリー ゴマ和え	ご飯 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、もち米、米、きび砂糖、きび砂糖	さわら、あずき(乾)、はんぺん(乳・卵なし)、きな粉	かぼちゃ、いちご、ごぼう、なばな	お茶 二色ぼたもち ごぼうスティック
18水	かぶの煮物	ご飯 スープ(キャベツ・わかめ) 豚肉のニラ玉炒め いんげんとささみの胡麻ネズ和え フルーツ	胚芽米、米、さつまいも、米、マヨドレ、油、白ごま、黒ごま	豚肉、木綿豆腐、卵、鶏ささ身、みそ	いよかん、いんげん、にら、キャベツ、にんじん、ごまつな、ねぎ、わかめ(乾)	お茶 さつまいものご飯 みそ汁 (豆腐・小松菜)
19木	大根スティック	ご飯 みそ汁(大根・油揚げ) 白身魚の Tandori 風 高野豆腐と野菜の含め煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、油	牛乳、たら、豆乳、ヨーグルト(無糖)、ちくわ(乳・卵なし)、油揚げ、みそ、凍り豆腐	りんご、だいごん、りんご、にんじん、板こんにやく、ごぼう、いんげん	牛乳 りんご蒸しパン 人参スティック (しょうゆ)
21土 卒園式	煮干し	卒園式のためお弁当	食パン(乳・卵なし)、マヨドレ(乳・卵なし)	牛乳、チーズ、ハム(乳含む)	きゅうり、レタス	牛乳 ハムサンド チーズ
23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、米、焼ふ、油、黒ごま、きび砂糖	べにさけ、みそ、油揚げ、バター	はるみ、ほうれんそう、えのきたけ、しめじ、万能ねぎ、にんじん、にら、さやえんどう、干しいたけ、ひじき、わかめ(乾)	お茶 ひじき御飯 すまし汁 (麩・万ネギ)
24火	ゆでさつまいも	食パン 牛乳 ボークビーンズ ブロッコリーのサラダ フルーツ	食パン(乳・卵含む)、米、油、ごま油、きび砂糖	牛乳、豚肉、焼き豚(乳・卵なし)	いちご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、トマトペースト、セロリ、ピーマン、トマトピューレ、セロリ、カリフラワー	お茶 焼き豚チャーハン 胡瓜スティック(塩)
25水	ごぼうスティック	ご飯 麩のすまし汁(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、みそ、かつお節	いよかん、だいごん、えのきたけ、にんじん、ほうれんそう、切り干しだいごん、糸みつば、しょうが、焼きのり	お茶 おかかおにぎり 大根スティック (しょう油)
26木	ゆでかぼちゃ	カレーライス 福神漬け 中華風サラダ フルーツ	胚芽米、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、油、きび砂糖、はちみつ、ごま、ごま油	ヨーグルト(無糖)、鶏がらスープ、豚肉、豆乳、しらす干し	いよかん、キャベツ、たまねぎ、みかん缶、にんじん、きゅうり、福神漬、しめじ、にんにく、しょうが、わかめ(乾)	お茶 フルーツヨーグルト ふかし芋
27金	人参スティック	ご飯 和風きのこスープ(しめじ・えのき) 鶏肉のソテー(ねぎソース) ブロッコリーのサラダ フルーツ	じゃがいも、胚芽米、片栗粉、米、油、ごま油、きび砂糖、片栗粉	鶏もも肉、牛乳、バター	デコボン、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、えのきたけ、ブロッコリー、カリフラワー、ねぎ、セロリ、塩こんぶ、焼きのり	牛乳 ポテもち 胡瓜の塩昆布あえ
28土	煮干し	あんかけうどん 里芋の煮物 フルーツ	ゆでうどん、さといも、胚芽米、片栗粉、きび砂糖、油、ごま	豚肉(ロース・脂身付)、しらす干し(半乾燥)、かつお節	ぶどう、はくさい、にんじん、たまねぎ、いんげん、万能ねぎ、ごんぶ、干しいたけ	お茶 和風チャーハン ごんぶ
30月	こんぶ	ご飯 すまし汁(お麩・人参) 魚の竜田揚げ(鯖) 野菜の磯辺和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、さつまいも、油、きび砂糖、米、片栗粉、焼ふ	牛乳、さわら、バター、卵	オレンジ、ネーブル、はくさい、かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、万能ねぎ、しょうが、焼きのり	牛乳 スコーン(さつま芋) ごぼうスティック
31火	胡瓜スティック	ごはん みそ汁(もやし・にんじん) 肉豆腐 かぼちゃのバター焼き フルーツ	胚芽米、米、ごま油、きび砂糖	豚肉、木綿豆腐、みそ、あさり、バター	かぼちゃ、りんご、しらたき、にんじん、大豆もやし、ほうれんそう、ねぎ、れんこん、にんじん、えのきたけ、しょうが、焼きのり	お茶 深川めし すまし汁 (ほうれん草・えのき)

3月の果物は、いよかん・ぼんかん・デコボン・はるみオレンジ・いちご等になります。