

3月の献立表

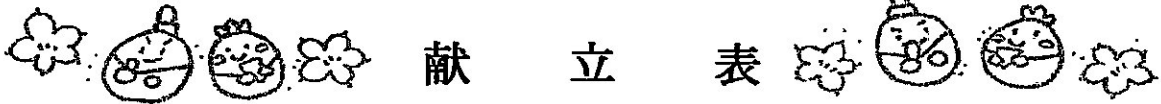
2024年03月

みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			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 ひな祭り メニュー	胡瓜 スティック	カップ寿司 すまし汁(菜の花・はんぺん) 鶏肉の味噌焼き かぼちゃの煮物 いちご	胚芽米、小麦粉、白玉粉、きび砂糖 油	鶏もも肉、卵、鶏ひき肉、あずき(乾)、はんぺん(乳・卵なし)、みそ	いちご、かぼちゃ、だいたいこん、なぼな、にんじん、さやえんどう、干しいたけ、焼きのり、こんぶ	お茶 桜もち 大根スティック
02 土	ゆで さつま芋	肉うどん 大根と厚揚げの煮物 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、きび砂糖、油、ごま、ごま油、	豚肉、生揚げ、かつお節	いちご、だいたいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、しいたけ、焼きのり	お茶 おかかおにぎり 中華きゅうり
04 月	煮干し	ご飯 スープ(たまねぎ・えのき・わかめ) かじきのパン粉焼き(にんにく) ポテトサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、じゃがいも、パン粉、油、マヨドレ(乳・卵なし)、米、マヨドレ(乳・卵なし)、きび砂糖	牛乳、かじき、さくらえび(干し)	りんご、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、にんじん、えのきたけ、パセリ、にんにく、わかめ(乾)	牛乳 さくらえびトースト ごぼうスティック
05 火	大根 スティック	ご飯 みそ汁(かぶ・油揚げ) 豚肉のしょうが焼き かぼちゃのバター焼き フルーツ	胚芽米、米、きび砂糖、油	豚肉、油揚げ、みそ、バター	いよかん、かぼちゃ、たまねぎ、かぶ、こまつな、にんじん、しょうが、干しいたけ	お茶 いなり寿司 すまし汁 (干しいたけ・小松菜)
06 水	ゆで ブロッコリー	ドライカレー 福神漬け キャベツの中華風サラダ フルーツ	胚芽米、ゆでうどん(乳・卵なし)、小麦粉、油、ごま、オリーブ油、ごま油、きび砂糖	豚ひき肉、たらこ、しらす干し、豆乳、バター	デコボン、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、福神漬、にんにく、しょうが、焼きのり、わかめ(乾)	お茶 たらこうどん 人参スティック
07 木 野外 保育	人参 スティック	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) ぶりの照り焼き がんもの含め煮 フルーツ	胚芽米、米、じゃがいも、米、きび砂糖	ぶり、がんもどき、卵、鶏もも肉、みそ	オレンジ、ネーブル、にんじん、たまねぎ、いんげん、こんぶ、糸みつば、しょうが、焼きのり、わかめ(乾)	お茶 親子丼 こんぶ
08 金	ごぼう スティック	ご飯 白菜とウインナーのスープ ミートボール キャベツとりんごのサラダ フルーツ	胚芽米、干しいも、きび砂糖、パン粉、片栗粉、油、米、ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、ウインナー(乳・大豆含む)、あずき(乾)	デコボン、キャベツ、たまねぎ、りんご、はくさい、しめじ、干しぶどう、かんてん(粉)、しょうが	お茶 和風パンナコッタ 干し芋
09 土	大根 スティック	チャーハン(ハム) 豆腐とわかめのスープ フルーツ	胚芽米、干しめん、ごま油	卵、絹ごし豆腐、ハム(乳含む)、油揚げ、煮干し	いちご、にんじん、ピーマン、ねぎ、万能ねぎ、ねぎ、干しいたけ、わかめ(乾)	お茶 にゅうめん 煮干し
11 月 炊き出し 訓練	こんぶ	ご飯 すまし汁(ほうれん草・人参) 鯖の味噌煮 さつま芋のレモン煮 フルーツ	さつま芋、胚芽米、米、きび砂糖	さば、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、ほうれん草、ねぎ、にんじん、レモン果汁、しょうが	お茶 おにぎり(炊き出し) クラッカー
12 火	かぶの 煮物	ご飯 かぶのスープ 豚肉のケチャップ炒め チーズサラダ フルーツ	ゆで中華めん(乳・卵なし)、胚芽米、油、米、ごま油	豚肉、焼き豚(乳・卵なし)、みそ、チーズ	いよかん、たまねぎ、キャベツ、かぶ、もやし、にんじん、ピーマン、きゅうり、かぶ・菜、コーン缶、ねぎ、こんぶ	お茶 みそラーメン(焼き豚) こんぶ
13 水	粉ふき芋	食パン 春雨スープ 魚のムニエル(鮭) 切り干し大根のサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、小麦粉、はるさめ、きび砂糖、ごま油	べにさけ、豚ひき肉、バター	りんご、にら、きゅうり、葉ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、コーン缶、干しいたけ	お茶 チヂミ 胡瓜スティック
14 木	ゆで かぼちゃ	ご飯 みそ汁(えのき・チンゲン菜) 中華風ローストチキン 五目きんぴら フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、きび砂糖、米、マヨドレ(乳・卵なし)、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、卵、みそ	いちご、ブロッコリー、えのきたけ、ごぼう、れんこん、しらたき、にんじん、チンゲンサイ、いんげん、しょうが、にんにく	牛乳 パンパティン ゆでブロッコリー

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー575kcal・たんぱく質22.4g・脂質19.4g)
 7日(木)は野外保育になります。(あか・きいろ・みどり・きみどり組はお弁当の用意をお願いします。)
 11日(月)は炊き出し訓練のため、おにぎりを作ります。





献立表

2024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	胡瓜 スティック	チキンかつカレー 福神漬 トマトとバジルのサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、じゃがいも、パン粉、きび砂糖、油、はちみつ	牛乳、鶏もも肉、バター、チーズ、卵、豆乳、鶏ひき肉、煮干し	みかん、トマト、たまねぎ、しめじ、にんじん、福神漬、バジル、パプリカ、にんにく、しょうが、グリーンピース(冷凍)	(幼児)牛乳・いちご ミルクティー・ケーキ 煮干し (乳児)お茶・いちご 鶏そぼろごはん・煮干し
16 土	ゆで さつま芋	肉うどん 大根と厚揚げの煮物 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、きび砂糖、油、ごま、ごま油、	豚肉、生揚げ、かつお節	いちご、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、しいたけ、焼きのり	お茶 おかかおにぎり 中華きゅうり
18 月	煮干し	ご飯 スープ(玉ねぎ・えのき・わかめ) かじきのパン粉焼き(にんにく) ポテトサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、じゃがいも、パン粉、油、マヨドレ(乳・卵なし)、米、マヨドレ(乳・卵なし)、きび砂糖	牛乳、かじき、さくらえび(干し)	りんご、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、にんじん、えのきたけ、パセリ、にんにく、わかめ(乾)	牛乳 さくらえびトースト ごぼうスティック
19 火	大根 スティック	ご飯 みそ汁(かぶ・油揚げ) 豚肉のしょうが焼き かぼちゃのバター焼き フルーツ	胚芽米、米、きび砂糖、油	豚肉、油揚げ、みそ、バター	いよかん、かぼちゃ、たまねぎ、かぶ、ごまつな、にんじん、しょうが、干しいたけ	お茶 いなり寿司 すまし汁 (干しいたけ・小松菜)
21 木	ゆで ブロッコリー	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) ぶりの照り焼き がんもの含め煮 フルーツ	胚芽米、米、じゃがいも、米、きび砂糖	ぶり、がんもどき、卵、鶏もも肉、みそ	オレンジ・ネーブル、にんじん、たまねぎ、いんげん、こんぶ、糸みつば、しょうが、焼きのり、わかめ(乾)	お茶 親子丼 こんぶ
22 金 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 コーンスープ シーザーサラダ いちご	コッパン(乳・卵なし)、食パン(乳・卵なし)、油、オリーブ油、きび砂糖、マヨドレ(乳・卵なし)、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、ベーコン(乳含む)、きな粉、粉チーズ、バター	りんご、いちご、たまねぎ、ホールトマト缶詰、クリームコーン缶、きゅうり、にんじん、コーン缶、レタス、サニーレタス、にんにく、パセリ	牛乳 きなご揚げパン りんご
23 土	大根 スティック	チャーハン(ハム) 豆腐とわかめのスープ フルーツ	胚芽米、干しとうめん、ごま油	卵、絹ごし豆腐、ハム(乳含む)、油揚げ、煮干し	いちご、にんじん、ピーマン、ねぎ、万能ねぎ、ねぎ、干しいたけ、わかめ(乾)	お茶 にゅうめん 煮干し
25 月	こんぶ	ご飯 すまし汁(ほうれん草・人参) 鯖の味噌煮 さつま芋のレモン煮 フルーツ	さつまいも、胚芽米、小麦粉、米、きび砂糖、ごま油	牛乳、さば、大豆(ゆで)、みそ	みかん、だいこん、にんじん、ほうれん草、ねぎ、レモン果汁、ひじき、しょうが	牛乳 ひじきのおやき 大根スティック
26 火	かぶの 煮物	ご飯 かぶのスープ 豚肉のケチャップ炒め チーズサラダ フルーツ	ゆで中華めん(乳・卵なし)、胚芽米、油、米、ごま油	豚肉、焼き豚(乳・卵なし)、みそ、チーズ	いよかん、たまねぎ、キャベツ、かぶ、やし、にんじん、ピーマン、きゅうり、かぶ、葉、コーン缶、ねぎ、こんぶ	お茶 みそラーメン(焼き豚) こんぶ
27 水	粉ふき芋	食パン 春雨スープ 魚のムニエル(鮭) 切り干し大根のサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、小麦粉、はるさめ、きび砂糖、ごま油	べにさけ、豚ひき肉、バター	りんご、にら、きゅうり、葉ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、コーン缶、干しいたけ	お茶 チヂミ 胡瓜スティック
28 木	ゆで かぼちゃ	ご飯 みそ汁(えのき・チンゲン菜) 中華風ローストチキン 五目きんぴら フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、きび砂糖、米、マヨドレ(乳・卵なし)、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、卵、みそ	いちご、ブロッコリー、えのきたけ、ごぼう、れんこん、しらたき、にんじん、チンゲンサイ、いんげん、しょうが、にんにく	牛乳 パンパティンク ゆでブロッコリー
29 金	ごぼう スティック	ドライカレー 福神漬 キャベツの中華風サラダ フルーツ	胚芽米、ゆでうどん(乳・卵なし)、小麦粉、油、ごま、オリーブ油、ごま油、きび砂糖	豚ひき肉、たらこ、しらす干し、豆乳、バター	デコボン、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、福神漬、にんにく、しょうが、焼きのり、わかめ(乾)	お茶 たらこうどん 人参スティック
30 土 卒園式	煮干し	(卒園式のためお弁当)	メープルシロップ、油	牛乳、豆乳、バター	こんぶ	牛乳 ホットケーキ こんぶ

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。