

平成31年3月 食事予定献立表



栄養士：にしむらみずほ

日	曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちょうしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりょう	10じの おやつ	3じのおやつ	軽食 (夕食)
1	金	ひなまつりクッキング	<ちらし寿司> かまぼこ(7)きぬさや(1) 卵(8)干しいたけ(0.7) 五分つき米 油 醤油 すし酢	<菜の花炒め> 菜の花(5)ベーコン(8)キャベツ(30) にんじん(8)たまねぎ(27)しめじ(10) ごま油 醤油 こしょう ごま	<はまぐりのお吸い物> はまぐり(5)だいこん(23) てまりふ(0.5)みつば(2) 鰹・昆布だし 醤油	うのはな クッキー お茶	ひなまつりポーロ 小麦粉(15) 砂糖 マーガリン ココア いちごジャム(2) まつちや粉 お茶	おにぎり 卵スープ	
2	土	ドライカレー	合びき肉(34)	たまねぎ(25)にんじん(8) グリーンピース(3)にんにく(1)	五分つき米 油	カレールー カレー粉	おにぎり せんべい	グリーンコープのおやつ	/
		カラフルサラダ	しらす干し(5)	キャベツ(36)コーン(4) こまつな(13)赤ピーマン(7)		ドレッシング			
23	土	トマトスープ		トマト(18)だいこん(22)エリンギ(8)パセリ(0.5)		コンソメ 醤油	お茶	ミルクココア	
4	月	筑前煮	鶏もも肉(30) 乾燥大豆(4)	にんじん(8)ごぼう(12)だいこん(35) いんげん(2)	ごま油 砂糖 糸こんにゃく(14)	醤油 みりん	クラッカー	ばななぎようざ ばなな(20) ぎょうざの皮(10) 小麦粉 砂糖 油	かしわ ごはん
		厚揚げのみそ汁	厚揚げ(20) みそ(10)	たまねぎ(22)しめじ(8) わかめ(8)ふかねぎ(3)		いりこだし			
18	月	ごはん			五分つき米		お茶	お茶	オニオンスープ
5	火	白身魚の照り焼き	白身魚(40)	しょうが(1)		酒 醤油 みりん	小魚 せんべい	グリーンコープのおやつ	ピラフ
		ほうれん草の和え物	油揚げ(5)	ほうれん草(17)にんじん(10)しめじ(14)	ごま	めんつゆ			
		すまし汁	かまぼこ(8)	たまねぎ(22)えのき(8) みつば(2)		鰹・昆布だし 醤油			
14	木	ごはん			五分つき米		お茶	ミルク	卵スープ
6	水	酢豚	豚肉(28)	たまねぎ(28)にんじん(8)しいたけ(7) ピーマン(7)たけのこ(13)にんにく(1)	油 片栗粉 砂糖	ケチャップ 酢 醤油 みりん	さくっと とうもろこし	チーズパイ パイシート(30) 粉チーズ(2)卵(1) 砂糖	おにぎり
		はるさめスープ		もやし(18)コーン(4) わかめ(8)こねぎ(2)	はるさめ(2) ごま	中華だし 醤油		砂糖 お茶	みそ汁
22	金	ごはん			五分つき米		お茶	お茶	みそ汁
7	木	がんもどきの煮物	がんもどき(10)	だいこん(40)干しいたけ(0.5) にんじん(8)ごぼう(10)いんげん(2)	こんにゃく(18) 砂糖	醤油 みりん 鰹・昆布だし	星せんべい	グリーンコープのおやつ	チャーハン
		じゃがいものみそ汁	みそ(10)	もやし(18)しめじ(8) とうもろこし(2)	じゃがいも(24)	いりこだし			
19	火	ゆかりごはん			五分つき米	ゆかり粉	お茶	ミルクココア	オニオンスープ
8	金	卒園祝いメニュー	<ケチャップライス> 五分つき米 ケチャップ たまねぎ(12)ベーコン(12) グリーンピース(4) 醤油 コンソメ	<照り焼きチキン> 鶏もも肉(40) 醤油 みりん <ポテトサラダ> じゃがいも(35)きゅうり(13)ハム(8) 卵(4) マヨネーズ こしょう	<コンソメスープ> たまねぎ(23)エリンギ(8) ほうれん草(3)にんじん(8) コンソメ 醤油	薄焼き せんべい お茶	卒園おめでとう！ ケーキ ホットケーキミックス(25) 砂糖 卵(8)牛乳(6)いちご(5)みかん缶(5) 生クリーム(2) マーガリン 粉砂糖 お茶	焼おにぎり 卵スープ	
9	土	皿うどん	豚ばら肉(25) かまぼこ(8)	はくさい(38)にんじん(8) ピーマン(6)しょうが(1)	揚げ麺(20) 片栗粉 ごま油	こしょう 醤油 中華だし	フィンガー ビスケット	グリーンコープのおやつ	ピラフ
		コーンスープ		たまねぎ(23)クリームコーン(35) エリンギ(8)パセリ(0.5)		中華だし 醤油			
26	火	果物		でこぼん(50)			お茶	ミルク	野菜スープ
11	月	白身魚のラトウイユ	白身魚(40)	トマト(15)たまねぎ(25)なす(15) にんじん(8)ピーマン(5)にんにく(1)	オリーブ油	ケチャップ 酒 こしょう	クラッカー	ラスク 食パン(30) マーガリン 砂糖	ピラフ
		コンソメスープ		だいこん(22)エリンギ(8) みずな(5)	じゃがいも(24)	コンソメ 醤油		お茶	オニオンスープ
25	月	ごはん			五分つき米		お茶	お茶	オニオンスープ
12	火	そぼろ丼	鶏ひき肉(35) 卵(12)	こまつな(18)	砂糖 油 五分つき米	醤油 みりん	うのはな クッキー	グリーンコープのおやつ	うどん
		あさりのみそ汁	あさり(13) みそ(10)	もやし(17)しめじ(8) ふかねぎ(3)		いりこだし			
28	木	やさしいマヨネーズ和え	ミックスビーンズ(8)ツナ(8)	キャベツ(35)ブロッコリー(13)にんじん(10)	マヨネーズ	醤油 こしょう	お茶	ミルクココア	
13	水	魚介のとり〜りあんかけ	えび(12)いか(12) ベビーホタテ(12)	たけのこ(18)にんじん(8)はくさい(38) チンゲンサイ(18)しめじ(10)	片栗粉 砂糖	酒 醤油 みりん	クラッカー	やさしい蒸しパン ホットケーキミックス(22) 卵(5)牛乳(4) 砂糖 こまつな(4)にんじん(5)	おにぎり
		すまし汁	豆腐(20)	たまねぎ(22)干しいたけ(0.5) こねぎ(2)		鰹・昆布だし 醤油			
27	水	炊き込みごはん	油揚げ(5)桜えび(0.5)	グリーンピース(4)	五分つき米	醤油	お茶	お茶	みそ汁
15	金	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<おからの炒り煮> おから(15)たまねぎ(30)にんじん(8) 干しいたけ(1)チンゲンサイ(15) かまぼこ(10)しょうが(1) ごま油 醤油 砂糖 みりん	<豆腐のみそ汁> 豆腐(20)しめじ(8)たまねぎ(23) とうもろこし(2) いりこだし みそ(10)	フィンガー ビスケット お茶	フライドポテト じゃがいも(40) 油 塩 お茶	えびピラフ オニオンスープ	
16	土	パンの日	<フィッシュバーガー> 白身魚(40)卵(5)こしょう バーガー用パン(50) 小麦粉 パン粉 油 酒 ケチャップ キャベツ(18)	<はるやさいスープ> たまねぎ(23)にんじん(5) じゃがいも(22)こまつな(4) コンソメ 醤油	<牛乳> 牛乳(180)	<果物> いちご(30)	小魚 せんべい お茶	グリーンコープのおやつ ミルク	/
20	水	お別れ遠足	遠足のため、愛情弁当と水筒(お茶、麦茶etc)の準備をお願いします。				ドーナツ お茶	グリーンコープのおやつ お茶	
29 30	金 土	年度末保育	年度末保育のため、愛情弁当と水筒(お茶、麦茶etc)の準備をお願いします。				星せんべい お茶	グリーンコープのおやつ お茶	おにぎり オニオンスープ

- ★乳児については別途、個々の段階に応じたメニューになります。
- ★食物アレルギーをお持ちのお子さん等も乳児と同様、別途、医師の指示に応じたメニューになります。
- ★延長保育のおやつ(グリーンコープ等)については、18時以降の延長保育ご利用のお子様を対象としています。
- ★軽食(夕食)については、19時以降の延長保育ご利用のお子様を対象としています。
- ★給食、おやつに関する心配、質問等がございましたら、ご遠慮なく給食室へお立ち寄りください。
- ★献立に書いてある()は、グラム数です。
- ★当園のご飯は五分つき無農薬米を使用しています。
- ★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、玄関掲示にてお知らせ致します。ご理解のほどよろしくお願い致します。



♪3月の旬の食材♪

野菜：キャベツ、グリーンピース、こまつな、たけのこ、みつば、みずな、さやえんどう、にら、なのほな、アスパラガス、じゃがいも、たまねぎ
魚介：たい、あさり、はまぐり、わかめ、さより、いか
果物：いちご、いよかん、でこぼん

