

令和5年3月 食事予定献立表

ふじヶ丘保育園 子育てセンター

おひさま

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 ちようしをとのえる	からだの ねつやちからとなる	ちようみりよう	10じの おやつ	3じのおやつ	軽食 (夕食)
1	水	★肉じゃが	豚こま肉(30)	たまねぎ(28)にんじん(12)	じゃがいも(35) 油	醤油 みりん	おにぎり せんべい	ごませんべい ライスベーパー(5) 油 ごま 塩	おにぎり
		豆腐のみそ汁	豆腐(22) みそ(9)	キャベツ(23)えのき(8) ふかねぎ(3)		いりこだし			
17	金	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	卵スープ
2	木	中華丼	えび(12)いか(12) うずらの卵(15)	はくさい(35)干しいたけ(1) テンゲンサイ(20)しょうが(1)	五分つき米 ごま油 片栗粉	醤油 みりん 中華だし 酒	クラッカー	グリーンコープのおやつ	かしわ ごはん
		わかめスープ		わかめ(8)たまねぎ(23) えのき(8)みずな(3)	ごま	中華だし 醤油			
16	木	ナムル		にんじん(12)もやし(28)きゅうり(20)	ごま油 砂糖	酢 醤油 みりん	麦茶	ミルク	オニオンスープ
3	金	ひなまつりメニュー	くはまぐりのお吸い物 はまぐり(5)だいこん(23) 菜の花(4) 鰾・昆布だし 醤油	くさつますもじ ～郷土料理～ 五分つき米 油 醤油 砂糖 みりん にんじん(10)干しいたけ(0.5) ごぼう(8)かまぼこ(5) きぬさや(1)卵(10) すし酢	くはるやさいの和え物 キャベツ(40)コーン(5)こまつな(18) ごま めんつゆ		うのはな クッキー	3/3 卒園おめでとう！ ケーキ ホットケーキミックス(23)牛乳(6) 卵(10)砂糖(4)マーガリン(4) 生クリーム(8)いちご(7)粉砂糖 牛乳	五目炒飯
4	土	★カレーライス	豚こま肉(20)	たまねぎ(28)にんじん(8) グリーンピース(3)	五分つき米 油	カレールー	ベジタブル スティック	グリーンコープのおやつ	
		春雨サラダ	かにかま(12)	キャベツ(30) ピーマン(6)	春雨(3)	ドレッシング			
25	土	果物		みかん(50)			麦茶	ミルクココア	
6	月	鮭のチーズ焼き	鮭(40)ピザ用チーズ(4)			酒 こしょう	小魚 せんべい	さくらクッキー	えびピラフ
		切干大根の含め煮		切干大根(2)しめじ(5)いんげん(2)にんじん(7)	砂糖	醤油 みりん		小麦粉(20)バター(5)砂糖(4) 卵(4)ベーキングパウダー(0.6) 桜の花の塩漬 粉砂糖	
		★豚汁	豚こま肉(18) みそ(9)	にんじん(8)ごぼう(6) だいこん(23)ふかねぎ(3)	さつまいも(23) 油	いりこだし			トマトスープ
20	月	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	
7	火	★チキン南蛮	鶏もも肉(40)卵(12)	たまねぎ(18)パセリ(0.4)	油 小麦粉 砂糖 マヨネーズ	酢 醤油 みりん	フィンガー ビスケット	グリーンコープのおやつ	おにぎり
		ブロッコリーのゆかり和え		ブロッコリー(18)カリフラワー(12)えのき(5)		ゆかり粉 塩			
		ミルクスープ	牛乳(50)	はくさい(23)エリンギ(8) にんじん(8)ほうれんそう(3)		コンソメ 醤油			
23	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	みそ汁
8	水	豆腐チャンプルー	豆腐(30)ツナ(8) 卵(12)	もやし(23)にら(2)にんじん(10) しめじ(8)しょうが(1)	ごま油 砂糖	中華だし 醤油 みりん	星せんべい	ドーナツ 卵(6)牛乳(8) ホットケーキミックス(26) 砂糖(3) 油	チャーハン
		中華スープ		だいこん(28)ほうれんそう(4) まいたけ(7)		中華だし 醤油			
22	水	中華おこわ		コーン(4)干しいたけ(0.8)たけのこ(8)	五分つき米 もち米	醤油 オイスターソース	麦茶	麦茶	オニオンスープ
9	木	★魚の磯辺揚げ	白身魚(40)		てんぷら粉 油	青のり粉 塩 酒	フィンガー ビスケット	グリーンコープのおやつ	ピラフ
		はくさいの昆布和え		はくさい(34)にんじん(8)ピーマン(5)		塩昆布			
		すまし汁	豆腐(23)	たまねぎ(23)えのき(8) こねぎ(2)		鰾・昆布だし 醤油			
28	火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア	野菜スープ
10	金	★みんなだいすきラーメン	えび(14)かまぼこ(10)	もやし(28)きくらげ(0.5) こねぎ(2)	ラーメン麺(50) 油	白湯 酒 醤油	クラッカー	スペイン風オムレツ じゃがいも(20)たまねぎ(14) ほうれんそう(4)ウィンナー(8) 卵(15)ピザチーズ(4)塩 こしょう	ピラフ
		油揚げのめんつゆ和え	油揚げ(6)	はくさい(35)みずな(10) にんじん(8)		めんつゆ			
24	金	果物		バナナ(50)			麦茶	麦茶	オニオンスープ
		シチュー	あさり(12) 牛乳(30)	たまねぎ(25)にんじん(7) グリーンピース(3)	じゃがいも(25) 油	シチュールー 酒	うのはな クッキー	グリーンコープのおやつ	
11	土	★やさしいサラダ		キャベツ(30)こまつな(15) 赤ピーマン(5)		ドレッシング			
		コーンピラフ	ツナ(7)	パセリ(0.5)	五分つき米 マーガリン	醤油 コンソメ	麦茶	ミルク	
13	月	鶏の照り焼き	鶏もも肉(40)			醤油 みりん	クラッカー	3/13 ★セレクトパン 麦茶 あんぱん カレーウイナー モンパン 3/27 ココアケーキ 麦茶 ホットケーキミックス(23) 卵(10)牛乳(6)砂糖(4) マーガリン(4)純ココア(1)	おにぎり
		ミニグラタン	牛乳(5)ベーコン(5) ピザ用チーズ(2)	ブロッコリー(18) たまねぎ(15)	マカロニ(6) パン粉 小麦粉 マーガリン	塩 こしょう			
		★コンソメスープ		キャベツ(23) ほうれんそう(4)にんじん(8)	じゃがいも(20)	コンソメ 醤油			
27	月	ごはん			五分つき米		麦茶		みそ汁
14	火	お別れ遠足	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 麦茶	ピラフ 卵スープ
15	水	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<五目煮> ゆで大豆(8)だいこん(32)ちくわ(8) にんじん(10)ごぼう(10)いんげん(3) ごま油 醤油 砂糖 みりん	<みそ汁> たまねぎ(23)えのき(8) わかめ(7)ふかねぎ(3) いりこだし みそ(9)		フィンガー ビスケット	★サンドウィッチ 食パン(40) きゅうり(13)ハム(8)卵(8) マーガリン マヨネーズ 麦茶	えびピラフ オニオンスープ
18	土	パンの日	<ピザトースト> 食パン(40)ベーコン(8) たまねぎ(12)ピーマン(4) ピザ用ソース(5) ピザ用チーズ(4)	<コンソメスープ> クリームコーン缶(30)たまねぎ(23) エリンギ(8)ほうれんそう(4) コンソメ 醤油	<牛乳> 牛乳(180)	<果物> サワーポメロ(40)	小魚 せんべい	グリーンコープのおやつ	
29	水	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。			グリーンコープの おやつ	グリーンコープのおやつ	おにぎり
30	木						麦茶	麦茶	オニオンスープ
31	金								

★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は、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さん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さんを対象としています。
★給食、おやつに際しての心配、質問等がございましたら、ご連絡なく給食室の方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、なのはな、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

