

令和3年3月 食事予定献立表



栄養士：うえだ さやか

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	月	酢豚	豚肉(28)	たまねぎ(30)にんじん(10)生しいたけ(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	おやき お好み焼き粉(18)チーズ(4) キャベツ(7)しらす干し(4)油	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				
19	金	ごはん			五分つき米		お茶	お茶	みそ汁	
2	火	筑前煮	鶏もも肉(20) ゆで大豆(8)	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	グリーンコープのおやつ	パンケーキ	
		厚揚げのみそ汁	厚揚げ(10) 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			
		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
3	水	ひなまつりメニュー	<ちらし寿司> にんじん(7)れんこん(15) 卵(8)ほうれんそう(20) かまぼこ(10)五分つき米 油 醤油 砂糖 すし酢	<菜の花炒め> 菜の花(5)ベーコン(8)キャベツ(35) 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	さくらもち 道明寺粉(20) こしあん(13) 砂糖 桜の葉 お茶	ピラフ みそ汁	
							お茶			
4	木	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	3/4 グリーンコープのおやつ ミルク	たこやき	
		ほうれん草の和え物	油揚げ(5)	ほうれんそう(17)にんじん(10)しめじ(14)		めんつゆ ごま		3/17 ねじりパイ パイシート 卵(2) 粉チーズ		
		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		お茶	卵スープ	
17	水	ごはん			五分つき米		お茶			
5	金	卒園祝いメニュー	<唐揚げカレー> たまねぎ(23)にんじん(8) じゃがいも(20) カレールウ グリーンピース(4) コンソメ	鶏もも肉(20)にんにく(1) 醤油 小麦粉 片栗粉 油 五分つき米	<野菜サラダ> キャベツ(45)コーン(4) こまつな(15)ドレッシング <果物> サワーポメロ(60)		薄焼き せんべい	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	ピラフ オニオンスープ	
							お茶			
6	土	ホワイトシチュー	鮭(20) 牛乳(20)	たまねぎ(25)にんじん(8) グリーンピース(3)	油 じゃがいも(30)	シチュールウ	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(6)		ドレッシング				
13	土	ごはん			五分つき米		お茶	ミルクココア		
8	月	魚介のどろ〜りあんかけ	えび(12)いか(12) ペビーホタテ(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	酒 醤油 みりん	うのはな クッキー	いきなりだんご 白玉粉(20)豆腐(20) さつまいも(50)あんこ(10) 小麦粉 お茶	おにぎり	
		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			みそ汁	
22	月	ごはん			五分つき米		お茶	お茶	みそ汁	
9	火	がんもどきの煮物	がんもどき(10)	だいこん(40) にんじん(8)ごぼう(10)さやえんどう(2)	こんにゃく(18) 砂糖	醤油 みりん 鰹・昆布だし	さくっと もろこし	グリーンコープのおやつ	パンケーキ	
		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		お茶	ミルクココア	卵スープ
23	火	たけのこごはん郷土料理	鶏小間肉(10)	たけのこ(18)グリーンピース(2)	五分つき米	醤油 鰹だし	お茶		卵スープ	
10	水	血うどん	豚ばら肉(20) 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 鶏がら	フィンガー ビスケット	キャロット蒸しパン ホットケーキミックス(22) 卵(5)牛乳(4) にんじん(5) お茶	たこやき	
		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		お茶	お茶	みそ汁
24	水	果物		でこぼん(50)			お茶	お茶	みそ汁	
11	木	白身魚のトマトソースかけ	白身魚(40)	トマト缶(30)たまねぎ(30) にんじん(8)ピーマン(5)にんにく(1)	オリーブ油 小麦粉	ケチャップ 酒 こしょう	クラッカー	グリーンコープのおやつ	おにぎり	
		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	ミルク	卵スープ
25	木	ごはん			五分つき米		お茶	ミルク	卵スープ	
12	金	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	大学芋 さつまいも さつまいも(50)油 砂糖 醤油 黒ごま お茶	ピラフ	
		みそ汁	みそ(10) 油揚げ(6)	もやし(17)しめじ(8) みずな(10)			いりこだし			
26	金	やさいのマヨネーズ和え	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	お茶	オニオンスープ	
29	月	肉じゃが	豚こま肉(30)	たまねぎ(28)にんじん(12) グリーンピース(3)	じゃがいも(40) 砂糖 糸こんにゃく(12) 油	醤油 みりん	おにぎり せんべい	ラスク 食パン(30) マーガリン 砂糖 お茶	焼きおにぎり	
		油揚げのみそ汁	油揚げ(4) みそ(10)	しめじ(8)だいこん(22) わかめ(8)こねぎ(2)			いりこだし			みそ汁
		ごはん				五分つき米		お茶	お茶	みそ汁
15	月	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<切干大根の炒め煮> 切干大根(8)たまねぎ(30)にんじん(8) 生しいたけ(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)もやし(17) 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	ラスク 食パン(30) マーガリン 砂糖 お茶	パンケーキ 卵スープ	
							お茶	お茶		
16	火	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 牛乳	うどん
18	木	かきあげ		たまねぎ(20)にんじん(10) にら(3)	さつまいも(35) 油 てんぷら粉	塩 醤油	クラッカー	グリーンコープのおやつ	たこやき	
		酢の物	ちくわ(10)	はくさい(45)わかめ(8)	酢 砂糖	醤油				
		みそ汁	みそ(10)	しめじ(8)もやし(15)こまつな(15)			いりこだし			
		ごはん				五分つき米		お茶	ミルク	みそ汁
27	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(20)	<はるやさいスープ> 新たまねぎ(23)にんじん(5) 新じゃがいも(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	グリーンコープのおやつ		
								お茶	ミルク	
30 31	月 火	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	ピラフ みそ汁

★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。
 ★給食、おやつに心配、質問等がございましたら、ご遠慮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、給食室ホワイトボード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、サワーポメロ

