

# 令和2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
2月	筑前煮	鶏もも肉(25) ゆで大豆(8)	にんじん(10)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	お好み焼き お好み焼き粉(18)チーズ(4)卵(5) キャベツ(15)しらす干し(4)青のり(0.2)かつお節(0.2)
	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		お好み焼きソース(4)マヨネーズ(4) 油
16月	ごはん			五分つき米		お茶	お茶
3火	ひなまつりクッキング	<ちらし寿司> にんじん(7)きざみのり(0.5) 卵(8)干しいたけ(0.7) ほうれんそう(15)五分つき米 油 醤油 すし酢 桜でんぶ	<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	ひなまつりクッキー 小麦粉(25)卵(5) マーガリン(10) 砂糖(5) 抹茶(0.3) いちごジャム(2)
						お茶	お茶
4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	グリーンコープのおやつ
	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		
	ごはん			五分つき米		お茶	ミルクココア
5木	魚介のとり〜りあんかけ	えび(12)いか(12) ペーパーホタテ(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	グリーンコープのおやつ
	じゃがいものみそ汁	みそ(10)	もやし(13)しめじ(8) とうみょう(2)		じゃがいも(24)	いりこだし	
19木	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	ミルク
6金	卒園お祝いメニュー	<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) ほうれんそう(3)にんじん(8) コンソメ 醤油		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(4) 卵(8)牛乳(6)いちご(5)みかん缶(5) 生クリーム(6)マーガリン(5) 粉砂糖
						お茶	お茶
7土	きのこスパゲッティ	ツナ(8)	たまねぎ(25)ピーマン(8)しめじ(10) にんじん(8)えのき(8)	スパゲッティ麺(40) マーガリン	こしょう 醤油	おにぎり せんべい	グリーンコープのおやつ
	野菜スープ	ベーコン(8)	だいこん(15)はくさい(10)ほうれんそう(5)		コンソメ 醤油	お茶	お茶
	果物		たんかん(50)			お茶	お茶
9月	白身魚のラタトゥイユ	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(3) 砂糖(2)
	コンソメスープ		だいこん(22)エリンギ(8) みずな(5)		コンソメ 醤油		
23月	ごはん			五分つき米		お茶	お茶
10火	皿うどん	豚小間肉(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 鶏がら	フィンガー ビスケット	グリーンコープのおやつ
	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	ミルク
24火	果物		でこぼん(50)			お茶	ミルク
11水	がんもどきの煮物	がんもどき(18)	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(10) 砂糖	醤油 みりん 鰹・昆布だし	クラッカー	やさしい蒸しパン ホットケーキミックス(22) 砂糖(3)牛乳(4)油(1.5) こまつな(4)にんじん(5)
	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		
25水	ゆかりごはん			五分つき米	ゆかり粉	お茶	お茶
12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	グリーンコープのおやつ
	ほうれん草の和え物	油揚げ(5)	ほうれんそう(23)にんじん(10)しめじ(8)		めんつゆ ごま		
	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		
26木	ごはん			五分つき米		お茶	ミルクココア
13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)もやし(17) とうみょう(2) いりこだし みそ(10)		フィンガー ビスケット	大学芋 さつまいも(50) 油(4)砂糖(5)醤油(0.5)黒ごま(1)
						お茶	お茶
14土	ドライカレー	合びき肉(34)	たまねぎ(25)にんじん(8)ピーマン(6) グリーンピース(3)にんにく(1)トマト缶(8)	五分つき米 油	カレーウ スターソース 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		
28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
17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 お茶
18水	そぼろ丼	鶏ひき肉(35) 卵(15)	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	3/18 じゃこトースト 食パン(30)マヨネーズ(3)しらす(2)すりごま(0.5) 青のり(0.2)粉チーズ(1) お茶
	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		3/27 大学芋 さつまいも(50)油 砂糖 醤油 黒ごま
27金	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	お茶
21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	グリーンコープのおやつ
						お茶	ミルク
30月	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 お茶
31火							

★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、おやつに関する心配、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

