2024年3月　食事予定献立表

ふじヶ丘保育園 子育てセンター　　児童デイサービスセンター おひさま

栄養士：たのうえ　みか

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	金	ひなまつりメニュー	＜はまぐりのお吸い物＞ はまぐり(5)だいこん(23) 菜の花(4) 鰹・昆布だし　醤油	＜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)干ししいたけ(0.5) ごぼう(8)かまぼこ(5)かんぴょう(0.5) きぬさや(1)卵(10)　すし酢	＜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 麦茶	さくらクッキー 小麦粉(20)バター(5)砂糖(4) 卵(4)ベーキングパウダー(0.6) 桜の花の塩漬け　粉砂糖 麦茶	おにぎり 卵スープ
2	土	ドライカレー	合びき肉(30)	たまねぎ(28)にんじん(10) グリンピース(4)	五分つき米 油	カレールウ	ベジタブル スティック	グリーンコープのおやつ	かしわ ごはん
		カラフルサラダ		キャベツ(30)コーン(4) こまつな(12)トマト(10)		ドレッシング			
14	木	果物		バナナ(50)			麦茶	ミルクココア	ｵﾆｵﾝｽｰﾌﾟ
4	月	肉じゃが	豚こま肉(30)	たまねぎ(28)にんじん(12) きぬさや(3)	じゃがいも(35)　油 糸こんにゃく(18)　砂糖	醤油　みりん	おにぎり せんべい	ごませんべい ライスペーパー(5) 油　ごま　塩	五目炒飯
		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			
18	月	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	卵スープ
5	火	中華丼	えび(12)いか(12)	はくさい(35)干ししいたけ(1) チンゲンサイ(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	
		★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			
19	火	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	
6	水	★鮭のムニエル	鮭(40)			酒　こしょう	小魚 せんべい	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	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			
		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			
25	月	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	トマトスープ
7	木	★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　ﾏﾖﾈｰｽﾞ	酢　醤油　みりん	フィンガー ビスケット	3/7　グリーンコープのおやつ ミルクココア 3/21　★セレクトパン　麦茶 あんぱん　カレーウインナー メロンパン　ツナマヨ	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			
21	木	ごはん			五分つき米		麦茶		みそ汁
8	金	★ちゃんぽん	えび(14)かまぼこ(10)	もやし(28)きくらげ(0.5) こねぎ(2)	ちゃんぽん麺(50) 油	白湯　酒 醤油	クラッカー	おにぎりとお漬物 五分つき米(40) 塩　焼きのり たくあん(10)	チャーハン
		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			
27	水	果物		みかん(50)			麦茶	麦茶	ｵﾆｵﾝｽｰﾌﾟ
9	土	シチュー	あさり(12) 牛乳(30)	たまねぎ(25)にんじん(7) グリンピース(3)	じゃがいも(25) 油	シチュールウ 酒	うのはな クッキー	グリーンコープのおやつ	ピラフ
		★やさいサラダ		キャベツ(30)こまつな(15) 赤ピーマン(5)		ドレッシング			
23	土	コーンピラフ	ツナ(7)	コーン(5)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	野菜スープ
11	月	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	3/11　さくらクッキー 麦茶 3/28　グリーンコープ	ピラフ
		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			
28	木	★ゆかりごはん			五分つき米	ゆかり粉	麦茶	ミルクココア	ｵﾆｵﾝｽｰﾌﾟ
12	火	魚の竜田揚げ	白身魚(40)	しょうが(0.5)	片栗粉　油	醤油　酒	フィンガー ビスケット	グリーンコープのおやつ	
		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)		鰹・昆布だし 醤油			
		ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア	
13	水	鶏の照り焼き	鶏もも肉(40)			醤油　みりん	クラッカー	3/13　卒園おめでとう！ケーキ　牛乳	おにぎり
		やさいソテー	ベーコン(5)	ブロッコリー(18)キャベツ(30)たまねぎ(15)	マーガリン	塩　こしょう		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	
		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			
26	火	ごはん			五分つき米		麦茶	3/26　グリーンコープ　ミルク	みそ汁
15	金	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 麦茶	フライドポテト じゃがいも(40) 塩　油 麦茶	えびピラフ ｵﾆｵﾝｽｰﾌﾟ
16	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)	＜コーンスープ＞ 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 麦茶	グリーンコープのおやつ ミルク	
22	金	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	グリーンコープのおやつ 牛乳	ピラフ 卵スープ
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。				ｸﾞﾘｰﾝｺｰﾌﾟのおやつ 麦茶	グリーンコープのおやつ 麦茶	おにぎり ｵﾆｵﾝｽｰﾌﾟ

★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、おやつに関しての心配、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、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、でこぽん

R100 古紙パルプ配合率100%再生紙を使用