

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
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	さくつと 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
	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			
19金	ごはん			五分つき米		お茶	お茶
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
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ(10) みそ(10)	たまねぎ(22)えのき(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		
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
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	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(17)にんじん(10)しめじ(14)		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		
18木	ごはん			五分つき米		お茶	ミルク
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
6土	卒園式・卒園を祝う会	☆たいようぐみさん、ごそつえんおめでとうございます☆					
8月	魚介のとろ〜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	酒 醤油 みりん 中華だし	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
	じゃがいものみそ汁	みそ(10)	もやし(18)エリンギ(8) とうみょう(2)	じゃがいも(24)	いりこだし		
	ごはん			五分つき米			
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	さくつと もろこし	グリーンコープのおやつ
	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		
	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		
10水	皿うどん	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
	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		
	果物		でこぼん(50)				
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
	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		
	ごはん			五分つき米			
12金	3色そぼろ丼	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(50) 油 砂糖 醤油 黒ごま お茶
	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		
	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		
13土	鮭のホワイトシチュー	鮭(20) 牛乳(20)	たまねぎ(25)にんじん(8) グリーンピース(3)	五分つき米 油 じゃがいも(30)	シチュールウ	おにぎり せんべい	3/13 グリーンコープのおやつ ミルクココア 3/29 ラスク 食パン(30) マーガリン 砂糖 お茶
	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		
	ごはん			五分つき米			
29月	ごはん			五分つき米		お茶	
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)えのき(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	ラスク 食パン(30) マーガリン 砂糖
						お茶	お茶
	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
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
	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
30月 31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

★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、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、サワーポメロ

