

2019年3月予定献立表

緑丘保育

曜日	昼食	材料名	3時のおやつ	延長のおやつ	夕食
月	11 25	サバのカレー焼き 五目金平 ごはん 豆腐とわかめの味噌汁	いちごラスク 食パン・いちご・はちみつ・バター	さつま芋しらすおにぎり 精白米・胚芽米・さつま芋・しらす 塩・ごま 麦茶	鶏肉の味噌漬け焼き・酢の物 鶏肉・味噌・酒・みりん 塩蔵わかめ・きゅうり・酢・砂糖・醤油・塩 さつま芋しらすごはん・スープ
火	1 2	肉団子の甘酢あん 春雨といんげんの中華和え せりごはん だいこんの味噌汁	マカロニきなこと マカロニ・きな粉・砂糖・塩	和風ラスク 食パン・マーガリン・ごま・青のり 麦茶	炒り豆腐・かぼちゃ煮 豆腐・ひき肉・人参・ごぼう・干し椎茸・長葱・いんげん・塩・砂糖・醤油・ みりん・油 かぼちゃ・砂糖・醤油・みりん ごはん・スープ
水	1 3 2	ポークマリネード マセドアンサラダ 玄米パン 野菜スープ	鮭おにぎり 精白米・胚芽米・甘塩鮭・ごま・海苔・大葉(幼児)	チーズじゃがもち じゃが芋・片栗粉・バセリ・チーズ・ マーガリン・塩 麦茶	鶏南蛮うどん・チーズじゃがもち 干しうどん・鶏肉・長葱・人参・青あん・醤油・塩・かつおだし くだもの
木	1 4 2	豆腐のあんかけ さつまいもりんごジュース煮 ごはん 納豆汁	ヨーグルトオレンジケーキ 薄力粉・全粒粉・ベーキングパウダー・マーガリン・卵・ ヨーグルト・砂糖・ネーブル くだもの・牛乳	生姜おにぎり 精白米・胚芽米・生姜・油あげ・人参・ 海苔・酒・塩・醤油 麦茶	魚のみぞれ煮・じゃが芋の金平風 魚・片栗粉・油・かつおだし・醤油・酒・大根 じゃが芋・人参・油・醤油・酒・みりん・砂糖 生姜ごはん・味噌汁
金	1 1 5	1日)ちらし寿司 魚の照り焼き 菜の花のお浸し 潮汁	草もち 上新粉・白玉粉・よもぎ粉・きな粉・砂糖・塩	りんごジャムサンド 食パン・りんごジャム 麦茶	15日)ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 菜の花のお浸し さやのすまし汁
土	2 1 6 3	五目うどん 煮豆 フルーツヨーグルト	くだもの・牛乳 パン・チーズ パン・ローチーズ くだもの・牛乳		干しうどん・油揚げ・豚肉・ごぼう・人参・椎茸・長葱・青菜・醤油・塩・酒 いんげんまめ・砂糖・塩 ヨーグルト・砂糖・みかん缶・桃缶・干しぶどう
月	4 1	白身魚のチーズ焼き チキンサラダ カイザーロール コーンスープ	4日)和風ツナおにぎり・くだもの・牛乳 精白米・胚芽米・玉葱・まぐろ缶詰・醤油・みりん・海苔 18日)ぼたもち(おはぎ)・くだもの・牛乳 精白米・もち米・小豆・砂糖・塩・きな粉	大学いも さつま芋・油・砂糖・醤油・ごま 麦茶	焼きそば・大学いも 中華めん・豚肉・キャベツ・もやし・玉葱・人参・ピーマン・油・青のり・ ウスターソース・塩 くだもの
火	5 19	三色ごはん ししゃも ごぼうサラダ 白菜と春雨スープ	5日)かぼちゃクッキー・くだもの・牛乳 南瓜・ホットケーキミックス(無糖)・全粒粉・砂糖・マーガリン 19日)もちもちドーナツ・くだもの・牛乳 豆腐・白玉粉・ホットケーキミックス・砂糖・粉糖・油	きな粉ラスク 食パン・砂糖・マーガリン・きな粉 麦茶	マーボー豆腐・ナムル 豆腐・豚肉・長葱・ニラ・人参・ごま油・大蒜・生姜・味噌・醤油・砂糖・ 片栗粉 もやし・きゅうり・じゃがいも・ごま・ごま油・酢・醤油・砂糖・塩 ごはん・味噌汁
水	6 20	豆腐のハンバーグ ひじきの煮物 青のりごはん うどのすまし汁	ジャムソフトフランス ソフトフランス・ジャム くだもの・牛乳	昆布おにぎり 精白米・胚芽米・刻み昆布・人参・ 油揚げ・醤油・砂糖・油 麦茶	魚の梅焼き・きゅうりときゃべつの浅漬け 魚・味噌・梅びしお・みりん・酒・砂糖 キャベツ・きゅうり・人参・塩 昆布ごはん・すまし汁
木	7 29 (金)	牛肉とピーマンのソテー だいこんと生揚げ煮 ごはん 麩とふのりの味噌汁	せりうどん 干しうどん・鶏肉・せり・人参・長葱・醤油・酒・塩・ かつおだし くだもの・牛乳	ダイスチーズパン ダイスチーズパン 麦茶	牛肉(乳児 ひき肉)・酒・醤油・片栗粉・生姜・油・玉葱・たけのこ・ピーマン・酒・醤油・片栗粉・砂糖・かつおだし だいこん・生揚げ(0,1歳児は木綿豆腐)・人参・絹さや・砂糖・醤油・塩 精白米・胚芽米 麩・ふのり・青のり・万能ねぎ・青菜・煮干し・味噌
金	8 22	8日)カレーライス 白菜サラダ わかめスープ	焼いも さつま芋	おかかおにぎり 精白米・胚芽米・削り節・醤油・ ごま・海苔 麦茶	22日)ごはん 0,1歳しゅうまい 2歳～餃子 大根サラダ わかめスープ
土	9 23	田舎うどん ほうれんそう胡麻和え ゼリー	くだもの・牛乳 ラスク・小魚 ソフトフランス生地/バターロール生地・マーガリン・砂糖 くだもの・牛乳		干しうどん・豚肉・人参・長葱・椎茸・青菜・味噌 ほうれんそう・人参・ごま・砂糖・醤油 100%ジュース・砂糖・アガー

* (幼児)エネルギー 571kcal たんぱく質 22.3g 脂質 16.7g *(乳児)エネルギー 445kcal たんぱく質 17.0g 脂質 13.1g
* 0才のみ 9時30分おやつ(牛乳(豆乳)があります。* 3時のおやつは、全クラス豆乳入り牛乳・くだものがつきます * 材料の関係で献立が変更になることもあります。