

2020年3月予定献立表

緑丘保育園

曜 日	昼 食	材 料 名	3時のおやつ	延長のおやつ	夕 食		
月 2 16 31 (火)	(2、31日)さわらの梅焼き 五目金平 ごはん 豆腐とわかめの味噌汁	(16日)さわらの梅焼き きゅうりのごまよごし ごはん 豆腐とわかめの味噌汁	さわら・味噌・梅ひしお・みりん・酒・素精糖 れんこん・人参・ごぼう・ピーマン・ごま・油・素精糖・みりん・醤油(0,1歳児じゃが芋 精白米・胚芽米 豆腐・塩蔵わかめ・玉葱・青菜・味噌・煮干し	さわら・味噌・梅ひしお・みりん・酒・素精糖 きゅうり・ごま・塩 精白米・胚芽米 豆腐・塩蔵わかめ・玉葱・青菜・味噌・煮干し	2日)ドライカレーサンド(食パン・牛ひき・玉葱・ 人参・干しぶどう・油・薄力粉・バター・塩 16日)ジャムソフトフランスソフトフランス・ジャム 31日)イチゴラスク(食パン・イチゴ・はちみつ・バター	かぼちゃコーンカップ 南瓜・素精糖・干しぶどう・牛乳・ アイスコーン(小麦・乳・卵なし) 麦茶 スープ・くだもの	スパゲティナポリタン・かぼちゃ茶巾 スパゲティ・玉葱・牛ひき・ピーマン・トマト缶・ケチャップ・パルメザンチーズ・ 塩・油 スープ・くだもの
火 3 18 (水)	(3日)ちらし寿司(0,1歳児許なし) ぶりの照り焼き 菜の花お浸し うしお汁	(18日)チキンライス 白身魚のチーズ焼き ごぼうサラダ ブロッコリースープ	精白米・胚芽米・酢・素精糖・塩・ゴマ・人参・干し椎茸・高野豆腐・菊 ・卵・しらす・絹さや・醤油・みりん・海苔 ぶり・醤油・酒・みりん・油 菜の花・小松菜・削り節・醤油・かつおだし はまぐり(0,1歳児なし)・万能ねぎ・塩・醤油・かつおだし	精白米・胚芽米・鶏肉(0,1歳児ひき肉)・玉葱・人参・ピーマン・ケチャップ・塩 白身魚・チーズ ごぼう・きゅうり・ハム・れんこん・マヨネーズ・醤油 にんじん・ブロッコリー・玉葱・塩・かつおだし	3日)草もち 上新粉・白玉粉・よもぎ粉・水・きな粉・上白糖・塩 18日)大学いも さつま芋・油・素精糖・醤油・ごま	(3、17日)ココアラスク 食パン・ココア・マーガリン・素精糖 麦茶 鶏むね肉の塩から揚げ風・かぶの煮物 鶏むね肉・酒・塩・素精糖・アレルギー用マヨネーズ・生姜・にんにく・ 片栗粉・油 かぶ・青菜・人参・生揚げ・素精糖・みりん・醤油 ごはん・味噌汁	
水 4 17 (火)	(4日)せりごは 豆腐のつくね揚げ 春雨の中華風和え物 大根と人参の味噌汁	(17日)せりごは さつまあげ 春雨と中華風和え物 大根と人参の味噌汁	精白米・胚芽米・せり・塩・醤油・酒 豆腐・ひじき・かつおだし・人参・鶏ひき・万能ねぎ・卵・塩・醤油・片栗粉・油 春雨・きゅうり・人参・もやし・ハム・ごま油・酢・醤油・素精糖・塩 大根・人参・青菜・味噌・にぼし	精白米・胚芽米・せり・塩・醤油・酒 白身魚すりみ・イカすりみ・人参・ごぼう・長葱・卵・片栗粉・塩・生姜・素精糖・酒 春雨・きゅうり・人参・もやし・ハム・ごま油・酢・醤油・素精糖・塩 大根・人参・青菜・味噌・にぼし	4、17日)黒蒸しパン ホットケーキミックス(無糖)・全粒粉・黒砂糖・卵・ 干しぶどう・牛乳・豆乳 くだもの・牛乳	(4、18日)さつまいもあんぱん さつまいもあんぱん(卵なし・あん少なめ) 麦茶 魚の味噌漬け焼き・じゃがいもの炒め煮 魚・味噌・みりん・ごま・油・生姜 じゃがいも・いんげん・人参・油・ 素精糖・醤油 ふりかけごはん・すまし汁	
木 5 19	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	ピーマン・セロリ・酒・素精糖・醤油・酢・油・玉葱 0、1歳児)豚ひき・玉葱・パン粉・牛乳 2歳児～)豚肉 かぼちゃ・じゃがいも・きゅうり・干しぶどう・酢・油・塩 玄米パン(卵なし) 0歳児食パンスティック付き キャベツ・玉葱・椎茸・セロリ・青菜・塩・醤油・かつおだし	5日)鮭ときのこごはん(精白米・胚芽米・ 甘塩サケ・しめじ・マイタケ・醤油・酒 19日)おはぎ もち米・精白米・小豆・素精糖・塩・きな粉・上白糖	5日)鮭ときのこごはん(精白米・胚芽米・ 甘塩サケ・しめじ・マイタケ・醤油・酒 19日)おはぎ もち米・精白米・小豆・素精糖・塩・きな粉・上白糖	豆腐のあんかけ・なます風サラダ 豆腐・薄力粉・油・豚ひき・干し椎茸・長葱・人参・素精糖・醤油・ かたくり粉 大根・人参・しらす・酢・塩・はちみつ・ごま油 ゆかりごはん・味噌汁		
金 6 30 (月)	豆腐のチャンプル かぼちゃ煮 ごはん 納豆汁	豆腐・ニラ・もやし・にんじん・ベーコン・卵・削り節・醤油・油・片栗粉・塩 かぼちゃ・素精糖・醤油・みりん 精白米・胚芽米 ひきわり納豆・白菜・人参・長葱・里芋・青菜・味噌・かつおだし	6日)せりうどん 干しうどん・鶏ひき・せり・人参・長葱・醤油・酒・塩 かつおだし くだもの・牛乳	6日)せりうどん 干しうどん・鶏ひき・せり・人参・長葱・醤油・酒・塩 かつおだし くだもの・牛乳	魚のカレー焼き・三色野菜のお浸し 魚・塩・薄力粉・カレー粉・油 キャベツ・きゅうり・人参・削り節・ 醤油・かつおだし こんぶおにぎり・スープ		
土 7 21	五目うどん 煮豆 フルーツヨーグルト	干しうどん・油揚げ・豚ひき・ごぼう・人参・椎茸・長葱・青菜・醤油・塩・酒 いんげん豆・素精糖・塩 ヨーグルト・上白糖・みかん缶・もも缶・干しぶどう	7日)パン・小魚 ソフトフランス生地パン/バターロール生地パン 食べる小魚(醤油・砂糖・ごま) くだもの・牛乳	7日)パン・小魚 ソフトフランス生地パン/バターロール生地パン 食べる小魚(醤油・砂糖・ごま) くだもの・牛乳			
月 9 23	ぶりの生姜焼き キャベツの塩昆布和え わかめごはん 油揚げとかぶの味噌汁	ぶり・生姜・醤油・みりん キャベツ・塩昆布・かつおだし 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ 油揚げ・かぶ・青菜・きくらげ・塩蔵わかめ・味噌・煮干し	9日)肉あんかけうどん(干しうどん・塩・醤油・ かつおだし・豚ひき・人参・長葱・干し椎茸・片栗粉・うずら卵・青菜 23日)鶏南蛮うどん(干しうどん・鶏ひき・ 長葱・人参・青菜・醤油・塩・かつおだし	9日)肉あんかけうどん(干しうどん・塩・醤油・ かつおだし・豚ひき・人参・長葱・干し椎茸・片栗粉・うずら卵・青菜 23日)鶏南蛮うどん(干しうどん・鶏ひき・ 長葱・人参・青菜・醤油・塩・かつおだし	塩パン 塩パン(卵なし) 麦茶 肉みそおにぎり 精白米・胚芽米・鶏ひき・青菜・味噌・ みりん・油 麦茶 梅おにぎり 精白米・胚芽米・梅干し・ごま	タンダリーチキン・かぼちゃサラダ 鶏肉・ヨーグルト・ケチャップ・醤油・カレー粉・にんにく かぼちゃ・りんご・人参・きゅうり・アレルギー用マヨネーズ・塩・オリーブ油 塩パン・スープ 魚の塩焼き・じゃがいもとグリーンピース煮 魚・塩 じゃが芋・グリーンピース・人参・鶏ひき・醤油・素精糖・塩 肉みそおにぎり・スープ	
火 10 24	豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 青のりごはん さつまいもの味噌汁	豆腐・鶏ひき・玉葱・ひじき・人参・パン粉・卵・塩・油・醤油・素精糖・片栗粉・かつおだし ひじき・干し椎茸・人参・油揚げ・いんげん・油・素精糖・醤油・酒・みりん 精白米・胚芽米・青のり さつまいも・長ネギ・塩蔵わかめ・青菜・味噌・煮干し	10日)もちもちドーナツ(豆腐・白玉粉・ 素精糖・ホットケーキミックス(無糖)・油・粉糖 24日)焼き芋 さつまいも	10日)もちもちドーナツ(豆腐・白玉粉・ 素精糖・ホットケーキミックス(無糖)・油・粉糖 24日)焼き芋 さつまいも	魚の塩焼き・じゃがいもとグリーンピース煮 魚・塩 じゃが芋・グリーンピース・人参・鶏ひき・醤油・素精糖・塩 肉みそおにぎり・スープ		
水 11 25	(11日)牛肉と筍炒め物 大根と生揚げの煮物 ごはん 麩とふのりの味噌汁	(25日)シュウマイ(0,1歳児・餃子(2歳児～ 大根・生揚げ・人参・絹さや・素精糖・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	11日)焼き芋 さつまいも 25日)ドーナツ(卵なし) イーストドーナツ(卵なし)	11日)焼き芋 さつまいも 25日)ドーナツ(卵なし) イーストドーナツ(卵なし)	高野豆腐のオランダ煮・昆布ドレッシング煮 高野豆腐・片栗粉・油・人参・素精糖・醤油・味噌・かつおだし 刻み昆布・人参・いんげん・冷凍コーン・ごま油・醤油・酢・素精糖 梅ごはん・すまし汁		
木 12 26	鮭のかわりパン粉焼き ひじきのサラダ カイザーロール オニオンスープ	生鮭・塩・マヨネーズ・ケチャップ・パン粉 ひじき・醤油・きゅうり・にんじん・鶏ささみ・塩・マヨネーズ・オリーブ油・酢 カイザーロール 0歳児食パンスティック付き 玉葱・パセリ・油・塩・かつおだし	12日)焼き芋 さつまいも 26日)ドーナツ(卵なし) イーストドーナツ(卵なし)	12日)焼き芋 さつまいも 26日)ドーナツ(卵なし) イーストドーナツ(卵なし)	ジャージャーうどん・じゃがバター 干しうどん・豚ひき・玉葱・人参・絹さや・椎茸・生姜・にんにく・素精糖・ 味噌・醤油・片栗粉・油 味噌汁・くだもの		
金 13 27	チキンカレー 小松菜のしらす和え 春雨スープ	27日)ドライカレー 小松菜のしらす和え もやしときくらげスープ	精白米・胚芽米・鶏肉(0,1歳児ひき肉)・じゃがいも・玉葱・ピーマン・ しめじ・油・塩・バター・薄力粉・カレー粉・醤油・ソース・ケチャップ・牛乳 小松菜・人参・しらす・醤油・削り節・かつおだし 春雨・人参・玉葱・きくらげ・キャベツ・青菜・醤油・塩・かつおだし	精白米・胚芽米・牛・豚・玉葱・人参・ピーマン・にんにく・生姜・油・ケチャップ 薄力粉・バター・カレー粉・塩 小松菜・しらす・醤油・かつおだし・人参 もやし・人参・青菜・きくらげ・長葱・醤油・塩・かつおだし	きなこおにぎり 精白米・胚芽米・きな粉・上白糖・塩 麦茶 魚の南部焼き・切干大根の煮物 魚・醤油・みりん・ごま・味噌 切干大根・人参・干し椎茸・油揚げ・ 油・素精糖・醤油・みりん・いんげん ごはん・味噌汁		
土 14 28	田舎うどん ほうれんそうの胡麻和え ゼリー	干しうどん・豚ひき・人参・長葱・椎茸・青菜・味噌・かつおだし ほうれんそう・にんじん・ごま・素精糖・醤油 100%ジュース・素精糖・アガー	14日)焼き芋 さつまいも 28日)ドーナツ(卵なし) イーストドーナツ(卵なし)	14日)焼き芋 さつまいも 28日)ドーナツ(卵なし) イーストドーナツ(卵なし)			

* * 乳児)エネルギー428kcal たんぱく質17.2g 脂質13.2g * 幼児)エネルギー544kcal たんぱく質22.1g 脂質16.8g
* * 0才児クラスのみ 朝の牛乳(豆乳入り)があります。* 3時のおやつは、牛乳(豆乳入り)と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。