

2021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 15 29	1・29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	15日)大豆カレー	精白米・胚芽米・牛ひき・玉葱・人参・ピーマン・にんにく・生姜 なたね油・クチャップ・薄力粉・バター・カレー粉・塩 小松菜・にんじん・しらす・醤油・削り節・かつおだし もやし・にんじん・青菜・きくらげ・長葱・醤油・塩・かつおだし	精白米・胚芽米・豚(0.1歳ひき肉)・大豆・人参・玉葱・じゃが芋・油・ピーマン 薄力粉・バター・カレー粉・塩・にんにく・りんご・醤油・ソース・クチャップ・牛乳	1・29日)イチゴラスク・くだもの・牛乳 食パン・いちご・はちみつ・バター 15日)ジャムサンド♥・くだもの・牛乳 食パン・ジャム	しょうがごはんおにぎり 精白米・胚芽米・油揚げ・海苔・ 酒・醤油・なたね油 麦茶	魚の香味焼き・だいこんのそぼろ煮 魚・長葱・ごま・生姜・酒・醤油 だいこん・豚ひき・素精糖・醤油・ みりん しょうがごはんおにぎり・味噌汁
火 2 16 30	2・30日)豆腐チャンプル さつまいも天ぷら♥ ごはん 納豆汁	16日) かぼちゃの天ぷら	豆腐・ニラもやし・にんじん・ベーコン・卵・削り節・醤油・なたね油・片栗粉・塩 さつまいも・薄力粉・卵・油 精白米・胚芽米 ひきわり納豆・白菜・にんじん・長葱・里芋・青菜・味噌・かつおだし	かぼちゃ・薄力粉・卵・油	せりうどん 干しうどん・鶏ひき・せり・にんじん・長葱・醤油・酒・ かつおだし くだもの・牛乳	わかめおにぎり 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶	松風焼き・切干大根のはりはり漬け 鶏ひき・豚ひき・長葱・玉葱・パン粉・味噌・生姜・ごま 切干大根・にんじん・刻み昆布・醤油・酢・かつおだし わかめごはん
水 3 17 31	3日)ちらし寿司 ぶりの照り焼き 菜の花のお浸し うしお汁	17・31)チキンライス さわらの塩焼き ごぼうサラダ さやのすまし汁	精白米・胚芽米・米酢・素精糖・醤油・ごま・にんじん・筋・ 干し椎茸・卵・しらす・絹さや・素精糖・みりん・海苔 ぶり・醤油・酒・みりん 菜花・小松菜・削り節・醤油・かつおだし はまぐり(0.1歳汁のみ)・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・塩・クチャップ さわら・塩 ごぼう・きゅうり・ハム・れんこん・ごま・マヨネーズ・醤油 絹さや・玉葱・塩蔵わかめ・醤油・塩・かつおだし	3日)草餅・くだもの・牛乳 上新粉・白玉粉・よもぎ粉・きな粉・上白糖・塩 17・31日)みたらしだんご♥・果物・牛乳 上新粉・白玉粉・素精糖・醤油・片栗粉	ポテトフライ じゃがいも・なたね油・塩・青のり 麦茶	うどん・ポテトフライ 干しうどん・豚ひき・キャベツ・にんじん・長葱・椎茸・油揚げ・醤油・ 塩 くだもの
木 4 18	4日)ポークマリネード 玄米パン マゼドアンサラダ 野菜スープ	18日)和風ハンバーグ	ビーフ・セリ・玉葱・酒・素精糖・醤油・米酢・なたね油 0.1歳児)豚ひき・パン粉・玉葱・牛乳 2歳児)豚肉 玄米パン(卵なし) 南瓜・じゃが芋・きゅうり・干しぶどう・米酢・なたね油・塩 キャベツ・玉葱・椎茸・セロリ・青菜・塩・醤油・かつおだし	鶏ひき・長葱・人参・キャベツ・ひじき・生姜・卵・パン粉・素精糖・みりん・酒・醤油・片栗粉	4日)鮭おにぎり♥・くだもの・牛乳 精白米・胚芽米・甘塩鮭・ごま・大葉(幼児)・海苔 18日)おはぎ・果物・牛乳 精白米・胚芽米・もち米・小豆・素精糖・塩・きな粉	おかかおにぎり 精白米・胚芽米・削り節・醤油・ごま 海苔 麦茶	鶏肉と豆腐の味噌炒め・昆布ドレッシング煮 鶏ひき・玉葱・にんじん・ピーマン・味噌・みりん・豆腐・なたね油 刻み昆布・にんじん・いんげん・コーン・ごま油・醤油・米酢・素精糖 おかかおにぎり・味噌汁
金 5 19	かじきの生姜焼き キャベツの塩こんぶ和え ふりかけごはん 油揚げとかぶの味噌汁		カジキ・生姜・醤油・みりん キャベツ・にんじん・塩こんぶ 精白米・胚芽米・ふりかけ(卵・乳なし) 油揚げ・かぶ・青菜・きくらげ・塩蔵わかめ・味噌・煮干し		大学芋 さつまいも・油・素精糖・醤油・ごま くだもの・牛乳	和風ラスク 食パン・マーガリン・ごま・青のり 麦茶	肉じゃが・きゅうりの梅肉和え 豚肉・じゃがいも・玉葱・いんげん・いんげん・素精糖・酒・醤油・ なたね油 きゅうり・塩・塩ひしお ごはん・すまし汁
土 6 20	田舎うどん ほうれんそうのごま和え ゼリー		干しうどん・豚ひき・にんじん・長葱・椎茸・青菜・味噌 ほうれんそう・にんじん・ごま・素精糖・醤油 100%ストレートジュース・素精糖・アガー		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 8 22	豆腐のつくね焼き♥ ひじきの煮物♥ 青のりごはん じゃがいもの味噌汁		豆腐・鶏ひき・玉葱・パン粉・塩・味噌・みりん・酒 ひじき・干し椎茸・にんじん・油揚げ・いんげん・なたね油・素精糖・醤油・酒・みりん 精白米・胚芽米・青のり じゃが芋・長葱・塩蔵わかめ・青菜・味噌・煮干し		とり南蛮うどん 干しうどん・鶏ひき・長葱・人参・青菜・醤油・塩・ かつおだし くだもの・牛乳	ジャコトースト 食パン・しらす・アレルギー用マヨネーズ・ パセリ 麦茶	豚肉の生姜焼き・いんげんのごま和え 豚肉・生姜・玉葱・ピーマン・みりん・醤油・なたね油 いんげん・ごま・素精糖・味噌・みりん ごはん・スープ
火 9 23	さわらの梅焼き 五目金平 ごはん わかめと豆腐の味噌汁		さわら・味噌・梅ひしお・みりん・酒・素精糖 れんこん・にんじん・ごぼう・じゃがいも(乳児)・ピーマン・白滝・ごま・なたね油・素精糖・みりん・醤油 精白米・胚芽米 豆腐・塩蔵わかめ・玉葱・青菜・味噌・煮干し		9日)ドーナツ・くだもの・牛乳 バンドーナツ(卵・乳入り) 23日)焼き芋・くだもの・牛乳 さつまいも	豚飯おにぎり 精白米・胚芽米・豚ひき・たけのこ・ 人参・青菜・酒・醤油・塩・ごま油 麦茶	豆腐のかりんとう・かぼちゃカレー煮 豆腐・片栗粉・油・みりん・黒砂糖・醤油 南瓜・玉葱・隠元・素精糖・ みりん・醤油・カレー粉 豚飯・すまし汁
水 10 24	10日)豆腐カレーボール揚げ♥ 春雨の中華風和え物 せりごはん 大根とにんじんの味噌汁	24日)シュウマイ0.1歳児・餃子♥2歳児~	豆腐・ひじき・人参・豚ひき・カレー粉・塩・醤油・パン粉・片栗粉・卵・油 春雨・きゅうり・人参・もやし・ハム・ごま油・米酢・素精糖・醤油・塩 精白米・胚芽米・せり・塩・醤油・酒 だいこん・人参・青菜・味噌・煮干し	焼売皮・豚肉・玉葱・生姜・醤油・塩・キャベツ・ はたて缶・長葱・椎茸/餃子の皮・豚肉・ニラ・白菜・ キャベツ・にんにく・ごま油・醤油・酢 大根・人参・コウジ・小松菜・醤油・砂糖・酢・ごま油 精白米・胚芽米 100%ジュース・水・砂糖・アガー 塩蔵わかめ・長葱・青菜・塩・ごま・醤油・かつおだし	10日)焼き芋・くだもの・牛乳 さつまいも 24日)ドーナツ・くだもの・牛乳 バンドーナツ(卵・乳入り)	きなこおにぎり 精白米・胚芽米・きなこ・上白糖・ 塩 麦茶	サーモンスパゲティ・ポテトサラダ スパゲティ・生鮭・玉葱・マッシュルーム・しめじ・にんにく・油・塩・酒・牛乳・ 薄力粉・バター・パセリ じゃが芋・人参・きゅうり・アレルギー用マヨネーズ・塩 スープ
木 11 25	11日)牛肉とピーマン炒め 大根と生揚げの煮物 ごはん 麩とふのりの味噌汁	25日)メンチカツ	ピーマン・筋・生姜・片栗粉・酒・醤油・素精糖・乳児)牛ひき・幼児)牛もも 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	豚ひき・玉葱・パセリ・卵・パン粉・塩・薄力粉・油	ヨーグルトオレンジケーキ 薄力粉・ベーキングパウダー・マーガリン・ヨーグルト・ 素精糖・オレンジ・全粒粉 くだもの・牛乳	和風ツナおにぎり 精白米・胚芽米・まぐろ缶・玉葱・ 醤油・みりん・海苔 麦茶	魚の南部焼き・キャベツの土佐酢和え 魚・醤油・みりん・ゴマ・味噌・キャベツ・人参・塩・醤油・米酢・ 素精糖・削り節 和風ツナおにぎり・すまし汁
金 12 26	鯛のチーズ焼き ひじきサラダ カイザーロール コーンクリームスープ		鯛・とろけるチーズ ひじき・醤油・きゅうり・にんじん・鶏さきも・塩・マヨネーズ・オリーブ油・米酢 カイザーロール(卵なし) コーン缶・パセリ・牛乳・塩・玉葱・豆乳・かつおだし		しらすと油揚げごはん 精白米・胚芽米・しらす・油揚げ・塩・醤油・みりん・ごま くだもの・牛乳	いもけんぴ さつま芋・メープルシロップ・なたね油 麦茶	チャブチエ風・いもけんぴ 豚ひき・醤油・酒・素精糖・にんじん・玉葱・ピーマン・春雨・なたね油 にんにく・ごま ごはん・味噌汁
土 13 27	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・にんじん・椎茸・長葱・青菜・醤油・酒 いんげんまめ・素精糖・塩 ヨーグルト・上白糖・みかん缶・もも缶・干しぶどう		ラスク・チーズ ソフトフランス生地/パン/バターロール生地/パン・ マーガリン・素精糖 一ロチーズ くだもの・牛乳	< 今月のお知らせ > 今月もぞうぐみのリクエストメニューが登場します (♥マークのついたものです)。選ばれるものが手の込んだものも多いの で、大変なこともあるのですが、子どもたちの嬉しそうな顔を見ると作っ てよかった~!とこちらも嬉しくなります。	

* 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

* O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。