



3月 保育園給食献立表



平成25年度

日曜	幼児	3未加算食	主要材料()内は乳児のみ			3時のおやつ
			虫や肉や骨になるもの	熱や力を出すもの	身体の調子をよくするもの	
1土	肉うどん 果物		豚肉	油 砂糖 しょう油 うどん	生姜 玉ねぎ ごぼう ねぎ	牛乳 かし
3月	ひな祭り おひな寿司 鶏ささ身のフリッターオーロラソースがけ 蒸し野菜 黄にらのみそ汁		チーズ ロースハム 鶏ささ身 みそ	米 砂糖 酢 小麦粉 ベーキングパウダー 油 マヨネーズ 離れられ	きゅうり とうもろこし 青のり ケチャップ フロッコリー 人参 黄にら エノキ	牛乳 離れられ
4火	ひじき入り五目煮 きゅうりの昆布和え ししゃものみりん干し パナナ	ごはん	鶏肉 卵 枝わか 油揚げ ししゃものみりん干し	油 砂糖 しょう油 じゃが芋 ゴマ油 塩昆布	れんこん ごぼう 干しいたけ こんにやく 人参 ひじき いんげん きゅうり もやし パナナ	牛乳 かし
5水	マカロニグラタン スナッペンどうの塩ゆで しらすとしそ昆布のふりかけ	ごはん	鶏肉 牛乳 チーズ しらす 干し かつお節	マーガリン 油 小麦粉 マカロニ コンソメ しそ昆布 砂糖 酢 ゴマ さつま芋	玉ねぎ しめじ とうもろこし パセリ スナッペンどう	牛乳 さつま芋のきんとん
6木	お別れ遠足 お弁当デー		チーズ ウインナー	ロールパン バイン缶	ケチャップ	牛乳 オープンサンド
7金	お誕生日会☆☆ 豚肉の中華風天ぷら かぼちゃサラダ 野菜スープ オレンジ	ごはん	豚肉 ロースハム 豆乳	片栗粉 小麦粉 ベーキングパウダー 黒ゴマ しょう油 砂糖 マヨネーズ コンソメ 人参 ジュース	ニンニク 生姜 かぼちゃ ひじき きゅうり 香キャベツ もやし 人参 しめじ チンゲン菜 オレンジ 寒天 キウイ	牛乳 離れられ豆腐
8土	中華丼 果物		豚肉 エビ	油 コンソメ しょう油 ゴマ油 片栗粉	香キャベツ 人参 タケノコ 玉ねぎ きくらげ ニラ	牛乳 かし
10月	鶏肉のカレーじょう油焼き ひじきの炒り煮 あさりのみそ汁	ごはん	鶏肉 卵 枝わか 油揚げ あさり みそ	しょう油 カレー粉 砂糖 小麦粉 片栗粉 粉砂糖	生姜 ニンニク ひじき 人参 いんげん みつ菜	牛乳 サクサククッキー
11火	サケの塩焼き 大豆と野菜の五目煮 塩昆布 パナナ	ごはん	鮭 大豆	砂糖 しょう油 塩昆布	人参 大根 れんこん こんにやく いんげん パナナ	牛乳 かし
12水	豚汁 いんげんのゴマ和え 焼きししゃも	ごはん	豚肉 油揚げ みそ ししゃも 生クリーム	ゴマ油 さつま芋 砂糖 しょう油 ゴマ 小麦粉 ベーキングパウダー 油	玉ねぎ 人参 大根 ごぼう 角こんにやく 白ねぎ いんげん よもぎ	牛乳 若草マーブルケーキ
13木	ドライカレーゆで卵添え フレンチサラダ 福神漬	ごはん	豚ミンチ 鶏ミンチ 卵 ロースハム	油 コンソメ カレー粉 カレールー 砂糖 酢 福神漬	ニンニク 生姜 玉ねぎ 人参 しいたけ ナス トマト 缶 ビュレ ケチャップ 香キャベツ きゅうり パナナ	牛乳 パナナ かし
14金	中華スープ 鶏レバーの照り煮 粉ふき芋	ごはん	豚肉 イカ エビ 鶏レバー	デンブ 春雨 油 コンソメ ゴマ油 しょう油 片栗粉 砂糖 みりん じゃが芋	香キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし たけのこ キクラゲ しいたけ ニラ チンゲン菜 生姜 青のり	牛乳 かし
15土	サンドイッチ 牛乳 果物		卵 ロースハム チーズ 牛乳	食パン マーガリン マヨネーズ	きゅうり パセリ	牛乳 かし
17月	サバのゴマみそ煮(3未:サワラ) 切干大根の含め煮 納豆	ごはん	鯖(3未 鯖) みそ 卵 枝わか 油揚げ 納豆 しらす干し 粉がつけ	ゴマ 砂糖 しょう油 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 ゴマ油	切干大根 人参 いんげん 玉ねぎ ニラ	牛乳 ニラチヂミ
18火	肉じゃが ポイルアスバラガス 高野豆腐のオランダ煮 オレンジ	ごはん	豚肉 高野豆腐	油 じゃが芋 砂糖 しょう油 片栗粉 油 みりん	玉ねぎ 人参 白糸こんにやく ねぎ パナナ 寒天	牛乳 かし
19水	タイの照り焼き うの花の炒り煮 煮豆 パナナ	ごはん	鯖 おから 卵 枝わか 油揚げ	砂糖 しょう油 ゴマ油 金時豆	人参 ごぼう 角こんにやく ねぎ パナナ	牛乳 人参ゼリー
20木	ポークカレーシチュー グリーンサラダ 福神漬	ごはん	豚肉 しらす干し	油 コンソメ カレールー じゃが芋 ゴマ油 福神漬	玉ねぎ 人参 香キャベツ フロッコリー ビーマン	牛乳 かし
22土	親子丼 果物		鶏肉 卵	米 油 砂糖 しょう油	玉ねぎ 人参 しいたけ みつ菜	牛乳 かし
24月	鶏肉の香味焼き 切干大根サラダ きのこと麩のすまし汁	ごはん	鶏肉 みそ ロースハム	砂糖 しょう油 マヨネーズ ゴマ 麩	生姜 ニンニク 玉ねぎ 切干大根 人参 きゅうり エノキ しめじ 小松菜	牛乳 かし
25火	卒園式 サケの幽庵焼き 小松菜のゴマ和え 豆乳汁	ごはん	鯖 油あげ 豆腐 豆乳 みそ 卵	しょう油 砂糖 みりん ゴマ 小麦粉 ベーキングパウダー マーガリン ドレッシング アンゼリカ	ゆず 小松菜 人参 大根 しめじ えのき ねぎ レーズン	牛乳 ロッククッキー
26水	れんこん入りハンバーグ 人参グラッセ じゃが芋とベーコンのみそ汁	ごはん	豚ミンチ 鶏ミンチ ベーコン みそ	パン粉 砂糖 しょう油 片栗粉 コンソメ じゃが芋	生姜 れんこん ひじき 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ オレンジ	牛乳 オレンジ かし
27木	カレイの煮付け 菜の花の和え物 スナッペンどうの塩ゆで 鉄強化ふりかけ	ごはん	鯛 かつお節	しょう油 砂糖 鉄強化	菜の花 ほうれん草 人参 スナッペンどう	牛乳 かし
28金	かぼちゃコロッケ ポイルキャベツ ワカメスープ	ごはん	豚ミンチ チーズ 卵	じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 しょう油 コンソメ ゴマ ゴマ油 さらし餡	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ 人参 ワカメ 寒天	牛乳 水ようかん
29土	ミートソーススパゲティー 果物		豚ミンチ	パスタ 油 砂糖 コンソメ	玉ねぎ 人参 トマト 缶 ビュレ ケチャップ パセリ	牛乳 かし
31月	肉団子の甘酢和え 春雨サラダ あさりのみそ汁	ごはん	豚ミンチ 鶏ミンチ ロースハム あさり みそ スキムミルク	パン粉 片栗粉 油 砂糖 酢 デンブ 春雨 しょう油 ゴマ ゴマ油 山芋 上新粉 ベーキングパウダー 甘納豆	玉ねぎ 生姜 ニンニク ひじき ケチャップ 人参 もやし きゅうり みつ菜	牛乳 かるかん