

3月 保育園給食献立表

平成 28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
			血や肉や骨になるもの	熱や力を出すもの	身体の調子良くするもの	
1 水	ちくわの磯辺揚げ キャベツとワカメの酢の物 豆腐のすまし汁	ごはん	卵抜ちくわ しらす干し 豆腐	小麦粉 ベーキングパウダー 油 砂糖 酢 ゴマ しょう油	青のり キャベツ 人参 きゅうり ワカメ エノキ 小松菜	牛乳 かし
2 木	マカロニグラタン 人参グラッセ スナッペンどうの塩ゆで りんご	ごはん	鶏肉 牛乳 チーズ	マカロニ 油 マーガリン 小麦粉 コンソメ パン粉 砂糖 さつま芋 ゴマ	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ とうもろこし スナッペンどう りんご	牛乳 大学芋
3 金	ひな祭り おし寿司 菜の花のゴマ和え あさりのうしお汁 プチゼリー		エビ ツナ 卵 あさり	米 砂糖 酢 ゴマ マヨネーズ しょう油 プチゼリー ひなあられ	きゅうり 小松菜 菜の花 人参 三つ葉	牛乳 ひなあられ
4 土	ミートソーススパゲティー 果物		豚ミンチ	パスタ 油 コンソメ 砂糖	玉ねぎ 人参 トマト缶 ビュレ ケチャップ パセリ	牛乳 かし
6 月	鶏肉のカレーじょう油焼き 切干大根サラダ ワカメのみそ汁	ごはん	鶏肉 ロースハム みそ 粉チーズ スキムミルク	砂糖 しょう油 カレー粉 マヨネーズ ゴマ お麩 小麦粉 ベーキングパウダー マーガリン	ニンニク 生姜 切干大根 人参 きゅうり ワカメ 小松菜 かぼちゃ パセリ	牛乳 野菜ブリッツ
7 火	お誕生会 サケフライオーロラソースがけ アスパラガスのソテー 豆乳チャウダー バイン缶	ごはん	鮭 豆乳 ツナ	小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 砂糖 しょう油 コンソメ じゃが芋 バイン缶	ケチャップ アスパラガス 人参 とうもろこし 玉ねぎ パセリ	牛乳 かし
8 水	ハヤシチュー フレンチサラダ 福神漬 オレンジ	ごはん	豚肉 ロースハム 卵 牛乳 スキムミルク 植物性生クリーム	油 コンソメ デミグラスソース 砂糖 酢 福神漬	玉ねぎ しめじ エリンギ トマト缶 ビュレ ケチャップ キャベツ 人参 きゅうり オレンジ	牛乳 プリン
9 木	サバのゴマみそ煮(3未:サワラ) 菜の花のお浸し じゃが芋とベーコンのみそ汁	ごはん	鯖(鯖)みそ かつお節 ベーコン	ゴマ 砂糖 しょう油 みりん じゃが芋	小松菜 菜の花 人参 もやし 玉ねぎ しめじ ネギ	牛乳 かし
10 金	肉じゃが ブロッコリーのゴマ和え 納豆 パナナ	ごはん	豚肉 納豆 豚ミンチ 粉がつつお かつお節	油 じゃが芋 砂糖 しょう油 みりん ゴマ 小麦粉 長芋 お好みソース	玉ねぎ 人参 白糸こんにやく インゲン ブロッコリー パナナ キャベツ ネギ 青のり	牛乳 お好み焼き
11 土	肉うどん 果物		豚肉	うどん 砂糖 しょう油	ごぼう 玉ねぎ 人参 ネギ	牛乳 かし
13 月	鶏肉の唐揚げ 拌三絲 ワカメスープ	ごはん	鶏肉 ロースハム 卵	砂糖 しょう油 小麦粉 片栗粉 油 デンプン春雨 ゴマ 植物油 コンソメ 玉粉	ニンニク 生姜 もやし 人参 きゅうり キクラゲ 玉ねぎ ワカメ エノキ	牛乳 甘辛団子
14 火	サワラの照り焼き ほうれん草のゴマ和え 豆乳汁 オレンジ	ごはん	鯖 豆乳 豆腐 油 あげ みそ	砂糖 しょう油 みりん ゴマ 上新粉 ベーキングパウダー 油	ほうれん草 もやし 人参 大根 しめじ エノキ ネギ オレンジ パナナ レモン	牛乳 米粉のモチモチケーキ
15 水	けんちん汁 ハムエッグ スナッペンどうの塩ゆで	ごはん	鶏肉 卵抜ちくわ 油あげ 豆腐 ロースハム 卵	ゴマ油 砂糖 しょう油 うどん 油 コンソメ ドーナツ	ごぼう 玉ねぎ 人参 大根 こんにやく 干したいたネギ キャベツ スナッペンどう	牛乳 ドーナツ
16 木	サケのムニエルタルソース添え キャベツと小松菜の和え物 粉ふき芋	ごはん	鮭 卵	小麦粉 油 コンソメ マヨネーズ 砂糖 しょう油 ゴマ じゃが芋	玉ねぎ セロリ パセリ キャベツ 小松菜 人参 とうもろこし 青のり	牛乳 かし
17 金	ドライカレーゆで卵添え きゅうりの昆布和え 福神漬 パナナ	ごはん	豚ミンチ 鶏ミンチ 卵	油 コンソメ カレールウ 砂糖 ゴマ油 福神漬	ニンニク 生姜 玉ねぎ 人参 ナス しいたけ トマト缶 ビュレ ケチャップ きゅうり もやし 塩昆布 パナナ 寒天 レモン	牛乳 人参ゼリー
18 土	中華丼 果物		豚肉	米 ゴマ油 コンソメ 砂糖 しょう油 片栗粉	玉ねぎ キャベツ もやし 人参 タケノコ ニラ キクラゲ	牛乳 かし
21 火	鶏肉の香味焼き ひじきの炒り煮 にゅう麺 しらすとしそ昆布のふりかけ	ごはん	鶏肉 みそ 卵抜ちくわ 油あげ しらす干し かつお節 チーズ 枝豆	砂糖 しょう油 そうめん 酢 ゴマ しそ昆布 小麦粉 ベーキングパウダー	ニンニク 生姜 玉ねぎ ひじき 人参 インゲン ネギ	牛乳 枝豆チーズ蒸しパン
22 水	マグロの変わり揚げ かぼちゃのサラダ ポイルブロッコリー オレンジ	ごはん	鯖 ロースハム	砂糖 しょう油 片栗粉 油 マヨネーズ	生姜 ケチャップ レモン かぼちゃ きゅうり ひじき ブロッコリー オレンジ	牛乳 かし
23 木	中華スープ 鶏レバーの照り煮 おじゃがとじゃこのおかか和え	ごはん	豚肉 エビ いか 鶏レバー しらす干し かつお節 スキムミルク	ゴマ油 砂糖 しょう油 片栗粉 デンプン春雨 みりん じゃが芋 マーガリン 上新粉 ベーキングパウダー 長芋 甘納豆	玉ねぎ 人参 キャベツ しいたけ タケノコ もやし ニラ キクラゲ テンゲン菜 生姜 ネギ	牛乳 かるかん
24 金	カレイの煮付け インゲンのゴマ和え 春野菜のみそ汁 パナナ	ごはん	鯉 油あげ みそ	砂糖 しょう油 みりん ゴマ じゃが芋	インゲン 玉ねぎ キャベツ しいたけ 菜の花 タケノコ 人参 パナナ	牛乳 かし
25 土	卒園式 サンドイッチ ポトフ 果物		ロースハム チーズ 卵	食パン マーガリン マヨネーズ 小麦粉 砂糖 マーガリン ドレンチェリー アンゼリカ	きゅうり パセリ レーズン	牛乳 ロッククッキー
27 月	ささみのパーベキュー風 マカロニサラダ ひじきふりかけ オレンジ	ごはん	鶏ささみ ロースハム しらす干し	片栗粉 油 砂糖 しょう油 みりん マカロニ じゃが芋 マヨネーズ 酢 ゴマ ゆかり	キャベツ 人参 きゅうり ひじき 青のり オレンジ	牛乳 かし
28 火	サワラの塩焼き 高野豆腐のオランダ煮 キャベツのみそ汁	ごはん	鯖 高野豆腐 みそ 卵	片栗粉 油 砂糖 しょう油 小麦粉 マーガリン グラニュー糖	玉ねぎ キャベツ しめじ とうもろこし ココア	牛乳 アイスボックスクッキー
29 水	レンコンハンバーグ スパゲティーソテー かぼちゃのポターージュ	ごはん	鶏ミンチ 豚ミンチ 豆乳	パン粉 砂糖 しょう油 片栗粉 パスタ コンソメ 油 じゃが芋	生姜 レンコン 人参 ひじき ビーマン 玉ねぎ かぼちゃ パセリ	牛乳 かし
30 木	サケの竜田揚げ グリーンサラダ あさりのみそ汁 パナナ	ごはん	鮭 しらす干し あさり みそ 鶏ミンチ	砂糖 しょう油 片栗粉 油 ゴマ油 米	生姜 キャベツ ブロッコリー ビーマン 三つ葉 パナナ ひじき とうもろこし 青のり	牛乳 おにぎり
31 金	お弁当デー		豆乳	砂糖	人参 寒天 キウイフルーツ	牛乳 三色ゼリー