



3月 保育園給食献立表



平成24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	身体の調子をよくするもの	
1金	ひな祭り おひな寿司 ちくわの梅の香揚げ 菜の花のお浸し 黄ニラのすまし汁		鮭 卵 卵抜ちくわ かつお節 豆乳	米 砂糖 酢 ゴマ 油 小麦粉 ベーキング パウダー しょう油 人 参ジュース	刻みのり きゅうり ゆかり 菜の花 ほうれん草 人参 黄ニラ エノキ キウ イ 寒天	牛乳 鶏杏仁豆腐
2土	クリームスープパゲティ 果物		鶏肉 ベーコン 牛 乳	パスタ 油 コンソメ クリームルー	玉ねぎ 人参 しめじ と うもろこし パセリ	牛乳 かし
4月	カツオの変わり揚げ 春雨サラダ 豆腐とわかめのみそ汁	ゆかりごはん	鮭 ハム 豆腐 み そ	油 小麦粉 片栗粉 しょう油 デンプン 春 雨 酢 砂糖 ゴマ ゴマ油	生姜 レモン ケチャップ ひじき 人参 もやし きゅうり わかめ ねぎ	牛乳 かし
5火	筑前煮 カリフラワーの甘酢和え 焼きししゃも みかん	ごはん	鶏肉 卵抜ちくわ ししゃも 豆乳	油 砂糖 しょう油 酢 上新粉 ベーキン グパウダー	れんこん ごぼう 人参 しいたけ 大根 こんにゃ く いんげん カリフラ ワー みかん パナナ レ モン	牛乳 米粉のモチモチケーキ
6水	お誕生日会 ☆☆☆ 鶏ささ身のフライ マカロニサラダ コーンスープ プチゼリー	ごはん	鶏ささみ 卵 ロー スハム	小麦粉 パン粉 油 マカロニ じゃが芋 マヨネーズ しょう油 コンソメ プチゼリー 寒あられ	人参 キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ パ セリ	牛乳 ひなあられ
7木	お別れ遠足 お弁当デー	ごはん	きな粉	もち米 米 砂糖 甘 納豆		牛乳 おはぎ
8金	豚汁 ハムエッグ しらすとしそ昆布のふりかけ パナナ	ごはん	豚肉 油揚げ みそ 豚肉 ロースハム し らす干し かつお節	油 ゴマ油 さつま芋 砂糖 ゴマ 酢 食パ ン プルーベリージャ ム	大根 人参 ごぼう こん にゃく 玉ねぎ ネギ キャベツ しそ昆布	牛乳 ジャムサンド
9土	中華丼 果物		豚肉 エビ	米 油 コンソメ しょう油 片栗粉	白菜 人参 タケノコ 玉 ねぎ キクラゲ ニラ	牛乳 かし
11月	鶏肉の香味焼き 切干大根の酢の物 豆腐ときこのすまし汁	ごはん	鶏肉 みそ しらす 干し 豆腐	砂糖 酢 ゴマ しょう 油 さつま芋 油	玉ねぎ ニンニク 生姜 切干大根 人参 セロリ えのき しめじ 小松菜	牛乳 大学芋
12火	サワラのパン粉焼き かぼちゃサラダ 野菜スープ	ごはん 昆布佃煮	鮭 ロースハム	小麦粉 パン粉 オ リーブオイル しょう 油 マヨネーズ コン ソメ じゃが芋	パセリ かぼちゃ きゅう り ひじき キャベツ 人 参 もやし 玉ねぎ しめ じ パナナ	牛乳 パナナ かし
13水	酢鶏 小松菜と人参のナムル 春雨スープ	ごはん	鶏肉 エビ	油 小麦粉 片栗粉 砂糖 酢 しょう油 ゴマ ゴマ油 デンプ ン春雨 コンソメ さ らし鮎	ニンニク 生姜 ケチャッ プ 人参 玉ねぎ タケノ コ ビーマン パブリカ 小松菜 もやし テンゲン 菜 寒天	牛乳 ようかん
14木	サケの幽庵焼き ほうれん草のおかか和え 豆乳汁	ごはん 果物	鮭 かつお節 油揚 げ 豆腐 豆乳 み そ	しょう油 みりん 砂 糖	ゆず ほうれん草 人参 もやし 大根 エノキ し めじ ねぎ	牛乳 かし
15金	ドライカレーゆで卵添え コールスローサラダ 福神漬	ごはん	鶏ミンチ 豚ミンチ 卵 ロースハム チーズ	油 カレールー カ レー粉 コンソメ 砂 糖 酢 マヨネーズ 福神漬	生姜 ニンニク 玉ねぎ 人参 しいたけ ナスト マト缶 ビュレ ケチャッ プ キャベツ きゅうり	牛乳 チーズ かし
16土	焼きそば 果物		豚肉 卵抜ちくわ	油 中華麺 ソース	キャベツ もやし 人参 ネギ 青のり	牛乳 かし
18月	サバのゴマみそ煮(3未:サワ) 千草和え あさりのすまし汁	ごはん	鮭(鮭) みそ あさ り	ゴマ 砂糖 しょう油	小松菜 しめじ 切干大根 人参 白ネギこんにゃく みつば みかん	牛乳 りんご かし
19火	ひじき入り五目煮 菜の花の和え物 ししゃものみりん干し パナナ	ごはん	鶏肉 卵抜ちくわ かつお節 ししゃも のみりん干し スキ ムミルク	油 じゃが芋 しょう 油 砂糖 上新粉 ベーキングパウダー 山手 甘納豆	れんこん ごぼう こん にゃく 人参 干しいたけ ひじき いんげん 菜の花 ほうれん草	牛乳 かるかん
21木	カレイのフリッター グリーンサラダ 野菜スープ	ごはん 果物	鰻 豆腐 ベーコン	油 小麦粉 ベーキン グパウダー ゴマ油 コンソメ	ケチャップ ビュレ キャ ベツ プロックリッ ビー マン 塩昆布 もやし 玉 ねぎ 人参 しいたけ	牛乳 かし
22金	マカロニグラタン 人参グラッセ ポイルアスパラガス	菜めし	鶏肉 牛乳 チーズ	油 小麦粉 マーガ リン クリームルー マ カロニ コンソメ 砂 糖 ベーキングパウ ダー さつま芋 ゴマ	玉ねぎ しめじ とうもろ こし パセリ 人参 アス パラガス	牛乳 さつま芋蒸しパン
23土	ミートソースパゲティ 果物		豚肉	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
25月	卒園式 鶏肉のカレーじょう油焼き 切干大根サラダ 豆腐のみそ汁	ごはん	鶏肉 ロースハム 豆腐 みそ 卵	しょう油 カレー粉 マヨネーズ 砂糖 しょう油 ゴマ 小麦 粉 ベーキングパウ ダー マーガリン ド レンチェリー アンゼ リカ レーズン	生姜 ニンニク 切干大根 人参 きゅうり 玉ねぎ ワカメ 小松菜	牛乳 ロッククッキー
26火	サワラの梅の香焼き 大豆の五目煮 人参のゴマ和え 鉄強化ふりかけ	ごはん	鮭 大豆	砂糖 しょう油 ゴマ 鉄強化ふりかけ	梅干し 大葉 大根 人参 れんこん こんにゃく い んげん	牛乳 かし
27水	中華スープ 鶏レバーの照り煮 いんげんのゴマ和え	ごはん	豚肉 イカ エビ 鶏レバー おから しらす干し チーズ 牛乳	ゴマ油 デンプン春雨 コンソメ しょう油 片栗粉 砂糖 ゴマ 油	白菜 玉ねぎ たけのこ きくらげ 人参 しいたけ もやし テンゲン菜 生姜 いんげん ねぎ	牛乳 うの花のチヂミ
28木	サケのムニエルタルタルソース添え 粉ふき芋 春キャベツのスープ	ごはん 果物	鮭 卵	小麦粉 コンソメ マ ヨネーズ じゃが芋	玉ねぎ セロリ パセリ 青のり キャベツ 人参 もやし しいたけ	牛乳 かし
29金	ポークカレーシチュー フルーツヨーグルトサラダ スナップえんどうの塩ゆで 福神漬	ごはん	豚肉 ヨーグルト	油 カレールー じゃ が芋 バイヨン みた かん豆 黄桃缶 砂糖 りんごジュース	玉ねぎ 人参 パナナ ス ナップえんどう レモン 寒天	牛乳 人参ゼリー
30土	マーボー野菜丼 果物		豚ミンチ 豆腐 み そ	油 コンソメ 砂糖 しょう油 片栗粉	白菜 人参 タケノコ 玉 ねぎ ニラ	