

平成31年 3月献立表

山の手保育園

		3歳未満児		全 員 共 通								
日	曜	はし スプーン	午前のおやつ	主食	主菜献立名	主菜材料名	副菜献立名	副菜材料名	おやつ	おやつ材料名		
1	金		みかん 牛乳		<b>ささみのフライ オーロラソース</b>	ささみ 塩こしょう 小麦粉 チーズ パセリ パン粉 油 ケチャップ マヨネーズ	<b>花野菜のマリネ お麩のすまし汁</b>	ブロッコリー カリフラワー 胡瓜 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 油 麩 豆腐 わかめ 葱 かつお節 昆布 醤油	いちご	<b>菱餅クッキー・ひなあられ カルピス</b>	小麦粉 砂糖 バター 食紅 抹茶 マシュマロ	
2	土		チーズ 牛乳		<b>ナポリタンスパゲティ</b>	ウインナー 玉葱 人参 しめじ ピーマン ホールトマト缶 バター スパゲティ ケチャップ 塩こしょう	<b>じゃがコーンソテー</b>	じゃが芋 ベーコン 人参 コーン缶 パセリ コンソメ 塩こしょう	キウイ	<b>菓子 牛乳</b>	菓子	
4	月		バナナ 牛乳		<b>☆鮭の磯辺揚げ</b>	鮭 塩こしょう 小麦粉 青のり 油	<b>☆胡瓜とわかめの 酢の物</b>	胡瓜 わかめ 人参 キャベツ ちくわ 砂糖 酢 醤油 ごま	ミニトマト	<b>やせうま 牛乳</b>	やせうま麺 きな粉 砂糖 塩 スキムミルク	
5	火		オレンジ 牛乳		<b>大豆の五目煮</b>	鶏肉 大豆 人参 ごぼう れんこん こんにゃく 厚揚げ 干し椎茸 いんげん 砂糖 醤油 酒 みりん	<b>南瓜サラダ</b>	南瓜 じゃが芋 ブロッコリー 人参 ハム マヨネーズ スキムミルク	キウイ	<b>アップルケーキ 牛乳</b>	小麦粉 ベーキングパウダー スキムミルク 砂糖 バター リンゴ	
6	水		ヨーグルト 麦茶		<b>豚肉の生姜焼き</b>	豚肉 玉葱 人参 もやし 筍 ピーマン キャベツ 油 生姜 塩こしょう 砂糖 醤油 みりん	<b>五目納豆</b>	納豆 人参 小松菜 たくあん ちりめん 砂糖 醤油 ごま	バナナ	<b>☆コーントースト 牛乳</b>	食パン クリームコーン缶 マヨネーズ スキムミルク パセリ 塩こしょう	
7	木		リンゴ 牛乳		<b>☆骨太卵焼き</b>	卵 鶏ミンチ チーズ 切干大根 玉葱 人参 ピーマン しめじ 油 塩こしょう スキムミルク ケチャップ	<b>ブロッコリーの おかか和え</b>	ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン缶 砂糖 醤油 かつお節	オレンジ	<b>かぼすのふんわりケーキ 牛乳</b>	ホットケーキミックス グラニュー糖 バター ベーキングパウダー 卵 かぼす果汁	
8	金		ちりめん 牛乳		<b>春野菜の豚汁</b>	豚肉 玉葱 人参 キャベツ じゃが芋 生椎茸 油揚げ 葱 かまぼこ スキムミルク 味噌	<b>青梗菜と ツナのソテー</b>	青梗菜 玉葱 人参 コーン缶 ツナ缶 油 砂糖 醤油	リンゴ	<b>ごましらすおにぎり 麦茶</b>	米 しらす 醤油 青のり ごま	
9	土		バナナ 牛乳		<b>海鮮ビーフン</b>	豚肉 えび いか 玉葱 人参 キャベツ もやし 葱 ビーフン 醤油 煮干だし	<b>若布スープ</b>	わかめ 豆腐 玉葱 人参 葱 ごま 醤油 鶏ガラスープの素 煮干だし	チーズ	<b>菓子 牛乳</b>	菓子	
11	月		みかん 牛乳		<b>豆腐ハンバーグ</b>	合挽ミンチ 塩こしょう 豆腐 玉葱 人参 生椎茸 葱 パン粉 卵 醤油 スキムミルク ケチャップ ソース	<b>切干大根煮</b>	切干大根 人参 ひじき 油揚げ いんげん 砂糖 醤油	ミニトマト	<b>ジャムマフィン 牛乳</b>	小麦粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 バター 卵 いちごジャム	
12	火	<b>☆お別れ遠足☆ 弁当持参(各クラスよりお知らせがあります)</b>										
13	水		リンゴ 牛乳		<b>☆カルシウム&amp;鉄分 たっぷり親子丼</b>	鶏肉 卵 玉葱 人参 干し椎茸 高野豆腐 ひじき 葱 スキムミルク 砂糖 醤油 酒 みりん	<b>ちりめんの甘酢和え</b>	ちりめん 胡瓜 人参 キャベツ 砂糖 酢 醤油 ごま	オレンジ	<b>田舎おにぎり 麦茶</b>	米 大根葉 油揚げ 油 砂糖 醤油 みりん ごま	
14	木		ヨーグルト 麦茶		<b>鯖の味噌煮</b>	さば 生姜 味噌 砂糖 醤油 みりん 酒 人参 煮干だし	<b>ささみのサラダ</b>	ささみ 胡瓜 キャベツ 人参 砂糖 醤油 酢 ごま	バナナ	<b>ツナチーズ餃子 牛乳</b>	ぎょうさの皮 チーズ ツナ缶	
15	金		オレンジ 牛乳		<b>肉団子スープ</b>	鶏ミンチ 豚ミンチ 塩こしょう 生姜 片栗粉 玉葱 人参 キャベツ 生椎茸 豆腐 ニラ 醤油 みりん 鶏ガラスープの素	<b>カリフラワーの 味噌和え</b>	カリフラワー ブロッコリー ハム 人参 コーン缶 マヨネーズ 味噌 スキムミルク ごま	いちご	<b>☆きなこラスク 牛乳</b>	食パン きな粉 バター 砂糖 スキムミルク	
16	土		リンゴ 牛乳		<b>焼きそば</b>	豚肉 玉葱 人参 キャベツ もやし ピーマン ちくわ 中華麺 ごま油 ソース かつお節 青のり	<b>青梗菜と卵のスープ</b>	青梗菜 玉葱 人参 えのき 卵 葱 鶏ガラスープの素 醤油 煮干だし	チーズ	<b>菓子 牛乳</b>	菓子	
18	月		バナナ 牛乳		<b>☆ちりめん入り卵焼き</b>	ちりめん ベーコン 卵 玉葱 人参 しめじ 小松菜 砂糖 醤油 スキムミルク 油	<b>牛肉のしぐれ煮</b>	牛肉 ごぼう 人参 糸こんにゃく かまぼこ グリンピース 砂糖 醤油	リンゴ	<b>五平もち 麦茶</b>	米 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク 油 ごま	
19	火		ヨーグルト 麦茶		<b>鯛の味噌マヨ焼き</b>	ぶり 塩こしょう 味噌 酒 マヨネーズ スキムミルク 油	<b>☆ちくわの酢の物</b>	ちくわ 人参 胡瓜 コーン缶 砂糖 酢 醤油 ごま	ミニトマト	<b>☆ミルクラスク 牛乳</b>	食パン コンデンスミルク	
20	水		ちりめん 牛乳		<b>☆お別れ昼食会☆ (めろん・ぶどう組はごはんを持参して下さい)</b>							
22	金		バナナ 牛乳		<b>高野豆腐の卵とじ</b>	鶏肉 卵 高野豆腐 玉葱 人参 干し椎茸 ニラ 油 砂糖 醤油 煮干だし スキムミルク	<b>☆レバーサラダ</b>	鶏レバー 生姜 レタス 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 油	オレンジ	<b>キャロットケーキ 牛乳</b>	ホットケーキミックス スキムミルク 卵 豆乳 人参 バター 砂糖	
23	土		チーズ 牛乳		<b>五目うどん</b>	鶏肉 人参 玉葱 わかめ 干し椎茸 卵 うどん麺 葱 醤油 みりん 煮干だし	<b>野菜の塩昆布和え</b>	キャベツ 胡瓜 人参 塩昆布	バナナ	<b>菓子 牛乳</b>	菓子	
25	月		リンゴ 牛乳		<b>麻婆豆腐</b>	豚ミンチ 豆腐 玉葱 人参 干し椎茸 筍 ピーマン ニンニク 生姜 葱 ごま油 砂糖 醤油 味噌 スキムミルク 片栗粉	<b>春雨の中華和え</b>	春雨 ハム 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 ごま	キウイ	<b>ポパイ蒸しパン 牛乳</b>	蒸しパンミックス スキムミルク ほうれん草 チーズ 牛乳	
26	火		オレンジ 牛乳		<b>千草焼き</b>	鶏ミンチ 卵 玉葱 人参 ピーマン 干し椎茸 スキムミルク 砂糖 醤油 油	<b>厚揚げと新じゃがが煮</b>	厚揚げ じゃが芋 人参 グリンピース 砂糖 醤油 みりん	リンゴ	<b>☆五目おにぎり 麦茶</b>	米 鶏ミンチ ごぼう 人参 いんげん 油 醤油 みりん	
27	水		ヨーグルト 麦茶		<b>春野菜のシチュー</b>	鶏肉 玉葱 人参 筍 キャベツ じゃが芋 グリンピース クリームコーン缶 バター シチュールー スキムミルク	<b>アスパラのマヨ和え</b>	ベーコン キャベツ アスパラ 人参 コーン缶 マヨネーズ スキムミルク 醤油	オレンジ	<b>磯ビーンズ 牛乳</b>	大豆 しらす 砂糖 醤油 片栗粉 油 青のり	
28	木		バナナ 牛乳		<b>☆魚の満点揚げ</b>	エソミンチ 鯛ミンチ 豆腐 玉葱 人参 ちりめん 干し椎茸 葱 ひじき 醤油 塩 卵 片栗粉	<b>青菜入り納豆</b>	納豆 ほうれん草 人参 もやし 砂糖 醤油 かつお節 ごま	ミニトマト	<b>メープルサンド 牛乳</b>	食パン バター メープルシロップ	
29	金		オレンジ 牛乳		<b>ポークビーンズ</b>	豚肉 大豆 玉葱 人参 しめじ アスパラ じゃが芋 油 ホールトマト缶 ケチャップ コンソメ 砂糖 醤油 スキムミルク	<b>☆ひじきの中華和え</b>	ひじき 人参 胡瓜 コーン缶 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油	いちご	<b>芋ようかん 牛乳</b>	さつま芋 砂糖 粉寒天	
30	土		チーズ 牛乳		<b>シーフードスパゲティ</b>	豚肉 えび いか 玉葱 人参 ほうれん草 スパゲティ麺 鶏ガラスープの素 醤油 酒	<b>キャベツと ウインナーのソテー</b>	ウインナー キャベツ 人参 コーン缶 ピーマン 油 醤油 塩こしょう コンソメ	キウイ	<b>菓子 牛乳</b>	菓子	

☆は、かみかみメニューです

※材料などの都合で変更することがあります