

令和2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	牛乳のおやつ 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	
2	月		キウイ 牛乳	麻婆豆腐	豚ミンチ 豆腐 玉葱 人参 筍 干し椎茸 ニンニク 生姜 葱 ごま油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク 片栗粉	ひじきの中華和え	ひじき 人参 胡瓜 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油	オレンジ	芋ようかん 牛乳	さつまいも 粉寒天 砂糖
3	火		バナナ 牛乳	塩からあげ	鶏肉 塩 片栗粉 小麦粉 油	野菜と桜海老のチーズ和え 花魁のすまし汁	キャベツ 人参 胡瓜 桜海老 チーズ 砂糖 醤油 麩 豆腐 わかめ 葱 醤油 かつお節 昆布	いちご	彩りサンド・ひなあられ カルピス	食パン 豆乳生クリーム 抹茶 食紅 砂糖 いちご
4	水		リンゴ 牛乳	鯛の照り焼き	鯛 生姜 砂糖 醤油 みりん 酒 油	五目納豆	納豆 人参 小松菜 たくあん ちりめん 砂糖 醤油 ごま	ミニトマト	ココアケーキ 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー ココア 砂糖 油
5	木		ヨーグルト 麦茶	スパニッシュ オムレツ	卵 ベーコン じゃが芋 玉葱 人参 ピーマン バター スキムミルク 塩こしょう ケチャップ	レバー煮	鶏レバー 生姜 人参 糸こんにゃく ニラ ごま油 砂糖 醤油	キウイ	☆野菜スティック 牛乳	胡瓜 人参 マヨネーズ 味噌
6	金		オレンジ 牛乳	団子汁	鶏肉 人参 ごぼう 白菜 しめじ こんにゃく 油揚げ 葱 やせうま麵 味噌 煮干し	ちくわの酢の物	ちくわ 人参 胡瓜 コーン缶 わかめ 砂糖 醤油 酢 ごま	リンゴ	☆切干大根おにぎり 麦茶	米 切干大根 ベーコン 砂糖 醤油 酒 ごま
7	土		キウイ 牛乳	ミートスパゲティ	合挽ミンチ 玉葱 人参 ピーマン しめじ バター スパゲティ麺 ホールトマト缶 ケチャップ 粉チーズ	コンソメスープ	玉葱 人参 キャベツ えのき じゃが芋 コンソメ 醤油 煮干し	バナナ	菓子 牛乳	菓子
9	月		ちりめん 牛乳	鶏肉の マーマレード焼き	鶏肉 マーマレードジャム 醤油 みりん 油	厚揚げの煮浸し	厚揚げ 白菜 人参 しめじ 油 砂糖 醤油	ミニトマト	ごまラスク 牛乳	食パン 練りごま 砂糖 バター
10	火		ヨーグルト 麦茶	高野豆腐の卵とじ	鶏肉 高野豆腐 卵 玉葱 人参 干し椎茸 ニラ 油 砂糖 醤油 スキムミルク 煮干し	花野菜の 味噌マヨ和え	カリフラワー ブロッコリー 人参 ハム マヨネーズ 味噌 スキムミルク ごま	オレンジ	ポップコーン 牛乳	乾燥とうもろこし 油 塩
11	水		バナナ 牛乳	中華丼	豚肉 えび いか 筍 玉葱 人参 ピーマン 白菜 干し椎茸 かまぼこ 油 醤油 鶏ガラスープの素 片栗粉	☆切干大根ナムル	切干大根 胡瓜 人参 ハム コーン缶 砂糖 醤油 酢 ごま油	リンゴ	きなこ蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス スキムミルク きなこ 小豆缶 牛乳
12	木		オレンジ 牛乳	☆大豆の五目煮	鶏肉 大豆 人参 れんこん ごぼう こんにゃく 干し椎茸 厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 みりん	ツナサラダ	ツナ缶 レタス 胡瓜 人参 もやし 砂糖 醤油 酢	キウイ	☆お好みごはん 麦茶	米 卵 ニラ ちりめん チーズ 油
☆お別れ遠足☆ お弁当持参(各クラスよりお知らせがあります)										
14	土		リンゴ 牛乳	豆乳カレーうどん	豚肉 玉葱 人参 しめじ 油揚げ 葱 油 うどん麺 豆乳 カレールー 醤油 煮干し	野菜のゆかり和え	キャベツ 人参 胡瓜 コーン缶 ゆかり 醤油	チーズ	菓子 牛乳	菓子
16	月		ヨーグルト 麦茶	ちりめん入り卵焼き	卵 ちりめん ベーコン 玉葱 人参 しめじ 小松菜 油 砂糖 醤油 スキムミルク	めかぶ納豆	納豆 めかぶ 人参 砂糖 醤油 ごま かつお節	ミニトマト	スイートポテトクッキー 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー スキムミルク バター 砂糖 牛乳 さつまいも
17	火		キウイ 牛乳	春野菜シチュー	鶏肉 玉葱 人参 筍 キャベツ じゃが芋 菜の花 バター クリームコーン缶 シチュールー スキムミルク	ピーマンの じゃこ炒め	ピーマン 黄パプリカ 人参 ちりめん 油 砂糖 醤油 ごま	バナナ	ふんわりきなこ 牛乳	麩 きなこ 砂糖 油
☆お別れ昼食会☆ (ぶどう・めろん組はごはんを持参して下さい)										
19	木		バナナ 牛乳	鮭の西京焼き	鮭 味噌 砂糖 みりん マヨネーズ ごま 油	春雨の酢の物	春雨 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま	リンゴ	おかかチーズおにぎり 麦茶	米 かつお節 チーズ 醤油 ごま
21	土		オレンジ 牛乳	五目ビーフン	豚肉 玉葱 人参 キャベツ ピーマン 干し椎茸 ごま油 ビーフン 醤油 ソース 塩こしょう	黒ごま南瓜	南瓜 黒ごま 砂糖 醤油 煮干し	キウイ	菓子 牛乳	菓子
23	月		リンゴ 牛乳	魚のお好み焼き	鯛ミンチ エソミンチ 生姜 卵 玉葱 人参 葱 小麦粉 スキムミルク マヨネーズ ソース 青のり かつお節	ほうれん草のナムル	ほうれん草 人参 もやし コーン缶 砂糖 醤油 ごま ごま油	ミニトマト	ミルクラスク 牛乳	食パン コンデンスミルク
24	火		ちりめん 牛乳	☆ポークビーンズ	豚肉 大豆 玉葱 人参 しめじ ピーマン 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	ひじきとハムの ソテー	ひじき ハム 人参 もやし いんげん ごま油 砂糖 醤油	バナナ	田舎おにぎり 麦茶	米 大根葉 油揚げ 油 醤油 みりん ごま
25	水		ヨーグルト 麦茶	春キャベツの豚汁	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 味噌 煮干し	おからサラダ	おから 胡瓜 人参 ハム マヨネーズ スキムミルク	オレンジ	南瓜のホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス スキムミルク 豆乳 南瓜 バター
26	木		バナナ 牛乳	肉じゃが	牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにゃく 厚揚げ グリンピース 油 砂糖 醤油 煮干し	☆ちりめんの 甘酢和え	ちりめん 胡瓜 人参 キャベツ 砂糖 醤油 酢 ごま	キウイ	ポパイ蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス スキムミルク ほうれん草 チーズ 牛乳
27	金		オレンジ 牛乳	炒り豆腐	鶏肉 豆腐 卵 玉葱 人参 青梗菜 干し椎茸 かまぼこ 油 砂糖 醤油 鶏がらスープの素 スキムミルク	アスパラソテー	ベーコン アスパラ キャベツ 人参 コーン缶 油 醤油 塩こしょう	リンゴ	やせうま 牛乳	やせうま麵 きなこ 砂糖 塩
28	土		キウイ 牛乳	ミネストローネ	ベーコン ウインナー 玉葱 人参 キャベツ しめじ ピーマン じゃが芋 ホールトマト缶 ケチャップ コンソメ	ブロッコリーの ごまおかか和え	ブロッコリー 人参 もやし 油揚げ 砂糖 醤油 ごま かつお節	チーズ	菓子 牛乳	菓子
30	月		リンゴ 牛乳	☆鯛の竜田揚げ	鯛 生姜 醤油 みりん 酒 片栗粉 小麦粉 油	ささみサラダ	ささみ 胡瓜 キャベツ 人参 砂糖 醤油 酢 ごま	ミニトマト	バナナマフィン 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー スキムミルク 卵 砂糖 バター バナナ
31	火		バナナ 牛乳	豚肉の生姜焼き	豚肉 玉葱 人参 ピーマン もやし キャベツ 油 生姜 砂糖 醤油 みりん 酒	じゃがコーンソテー	じゃが芋 ウインナー 玉葱 人参 コーン缶 グリンピース バター 塩こしょう	キウイ	☆ちりめんトースト 牛乳	食パン ちりめん マヨネーズ スキムミルク 青のり チーズ

☆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