

平成25年3月献立表

		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		オレンジ 牛乳	鮭ちらし	米 リンゴ酢 砂糖 塩 鮭 れんこん 人参 油揚げ 砂糖 醤油 ごま 絹さや	鶏肉の香味揚げ 花野菜のオーロラソース	鶏肉 生姜 ニンニク 酒 醤油 卵 片栗粉 小麦粉 油 ブロッコリー カリフラワー じゃが芋 人参 マヨネーズ ケチャップ	いちご	桜クッキー・ひなあられ カルピス	小麦粉 B・P バター 砂糖 卵 食紅 桜の花の塩漬け	
2	土		チーズ 牛乳	親子うどん	鶏肉 卵 玉葱 人参 かまぼこ 油揚げ 干し椎茸 葱 うどん 麺 砂糖 醤油 煮干	胡瓜とトマトのサラダ	胡瓜 トマト レタス 砂糖 醤油 酢 ごま油	リンゴ	菓子 牛乳	菓子	
4	月		バナナ 牛乳	★ヒレカツ	豚ヒレ肉 塩こしょう 小麦粉 卵 パン粉 油 ケチャップ	三色和え	ほうれん草 もやし 人参 砂糖 醤油 ごま	ミニ トマト	コートtoast 牛乳	食パン クリームコーン缶 マヨネーズ パセリ 塩こしょう	
5	火		ヨーグルト	すき焼き風煮	牛肉 焼き豆腐 じゃが芋 ごぼう 大根 白菜 人参 えのき 糸こんにゃく 葱 油 砂糖 醤油	★レンコンサラダ	れんこん 胡瓜 人参 ちりめん マヨネーズ 醤油	オレンジ	きなこボーロ 牛乳	ホットケーキミックス スキムミルク 卵黄 砂糖 牛乳 きな粉 片栗粉	
6	水		リンゴ ジュース	★ お 別 れ 遠 足 ★							
7	木		バナナ 牛乳	鱈の照り焼き	ぶり 生姜 砂糖 醤油 みりん 油	ブロッコリーのマリネ	ブロッコリー 胡瓜 人参 ハム コーン缶 砂糖 醤油 酢 油	ミニ トマト	★お好みごはん 麦茶	米 卵 ニラ ちりめん チーズ 油	
8	金		オレンジ 牛乳	鶏肉のさっぱり煮	鶏肉 大根 じゃが芋 玉葱 人参 生椎茸 厚揚げ いんげん 油 砂糖 酢 醤油 煮干	五目納豆	納豆 人参 ちりめん ほうれん草 海苔 ごま 砂糖 醤油	リンゴ	いもようかん 牛乳	さつま芋 粉寒天 砂糖 塩	
9	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 ピーマン キャベツ しめじ じゃが芋 ニンニク トマト ホール缶 ケチャップ コンソメ	黒ごまかぼちゃ	南瓜 黒ごま 砂糖 醤油 煮干	バナナ	菓子 牛乳	菓子	
11	月		オレンジ 牛乳	★ごぼう入りハンバーグ	合挽肉 ごぼう 玉葱 人参 卵 塩こしょう パン粉 スキムミルク ケチャップ	シーザーサラダ	ベーコン レタス 胡瓜 人参 コーン缶 マヨネーズ 酢 粉チーズ	ミニ トマト	バナナマフィン 牛乳	小麦粉 B・P スキムミルク 卵 砂糖 バター バナナ	
12	火		リンゴ 牛乳	チーズオムレツ	卵 牛ミンチ チーズ ほうれん草 玉葱 人参 しめじ スキムミルク バター 塩こしょう	★昆布煮	刻み昆布 人参 干し椎茸 さつま揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 煮干	オレンジ	海おにぎり 麦茶	米 ちりめん わかめ かつお節 みりん 醤油	
13	水		バナナ 牛乳	八宝菜	豚肉 えび いか 白菜 玉葱 人参 筍 ピーマン 卵 ごま油 ニンニク 生姜 醤油 鶏ガラスープの素 片栗粉	中華和え	焼き豚 レタス 胡瓜 人参 もやし トマト 砂糖 醤油 ごま	リンゴ	★コーンフレークケーキ 牛乳	コーンフレーク マシュマロ バター	
14	木		ちりめん 牛乳	肉かぼちゃ	牛肉 南瓜 玉葱 人参 ごぼう 厚揚げ 糸こんにゃく いんげん 油 砂糖 醤油 みりん 煮干	★切干大根のナムル	切干大根 胡瓜 人参 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油 ごま	キウイ	メープルサンド 牛乳	食パン バター メープルシロップ	
15	金		ヨーグルト	★ お 別 れ 昼 食 会 ★							
16	土		リンゴ 牛乳	鶏ごぼう丼	鶏肉 卵 玉葱 人参 ごぼう えのき 糸こんにゃく 葱 油 砂糖 みりん 醤油 煮干	春キャベツの昆布和え	キャベツ 胡瓜 人参 塩昆布	チーズ	菓子 牛乳	菓子	
18	月		オレンジ 牛乳	鱈のごま焼き	あじ 醤油 みりん 酒 小麦粉 油 ごま	ささみの酢の物	ささみ 胡瓜 人参 レタス 砂糖 醤油 酢 ごま	ミニ トマト	ひじきおにぎり 麦茶	米 ひじき 人参 油揚げ いんげん 砂糖 醤油 酒 油	
19	火		バナナ 牛乳	豆腐とツナの ぼつとん揚げ	豆腐 ツナ缶 玉葱 人参 ひじき いんげん マヨネーズ コンソメ 小麦粉 油	★五目きんぴら	ごぼう れんこん 人参 ピーマン 糸こんにゃく ごま油 砂糖 醤油 ごま	いちご	やさいキッシュ 牛乳	ホットケーキミックス スキムミルク 卵 牛乳 チーズ ベーコン ほうれん草 玉葱 油	
21	木		ヨーグルト	高野豆腐の卵とじ	鶏肉 卵 高野豆腐 えび 玉葱 人参 ニラ 干し椎茸 油 砂糖 醤油 煮干	春雨の酢の物	春雨 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま	オレンジ	★パン粉クッキー 牛乳	小麦粉 パン粉 B・P スキムミルク バター 砂糖 卵	
22	金		キウイ 牛乳	★大豆の五目煮	大豆 鶏肉 人参 ごぼう れんこん 刻み昆布 こんにゃく 干し椎茸 いんげん 油 砂糖 醤油	ひじきサラダ	ひじき 砂糖 醤油 胡瓜 人参 ハム レタス マヨネーズ	リンゴ	かぼちゃサンド 牛乳	食パン 南瓜 砂糖 バター	
23	土		チーズ 牛乳	焼きそば	豚肉 玉葱 人参 キャベツ もやし かまぼこ ピーマン 中華麺 ごま油 ソース 青のり 削り節	わかめスープ	わかめ 人参 玉葱 コーン缶 葱 ごま 醤油 鶏ガラスープの素 煮干	バナナ	菓子 牛乳	菓子	
25	月		ちりめん 牛乳	鶏肉のみぞれ おろしがけ	鶏肉 塩こしょう 小麦粉 片栗粉 油 大根 葱 レモン汁 酢 砂糖 醤油 煮干	筍と厚揚げの炒め煮	筍 厚揚げ 人参 玉葱 絹さや 油 砂糖 醤油 みりん 煮干	オレンジ	★やさいスティック 牛乳	胡瓜 人参 セロリ マヨネーズ 味噌	
26	火		バナナ 牛乳	麻婆豆腐	豚ミンチ 豆腐 玉葱 人参 ピーマン 筍 干し椎茸 葱 ニンニク 生姜 ごま油 砂糖 醤油 味噌 片栗粉	ほうれん草のじゃこ和え	ほうれん草 人参 ちりめん 油揚げ 砂糖 醤油	リンゴ	きなこフレンチトースト 牛乳	食パン 卵 牛乳 砂糖 バター きな粉 砂糖	
27	水		オレンジ 牛乳	魚のつくね焼き	いわしミンチ 生姜 玉葱 人参 生椎茸 ほうれん草 ひじき 卵 パン粉 砂糖 醤油 ケチャップ	★切干大根サラダ	切干大根 胡瓜 人参 キャベツ ハム マヨネーズ	ミニ トマト	筍ごはん 麦茶	米 筍 ベーコン いんげん バター 砂糖 醤油	
28	木		ヨーグルト	★筑前煮	鶏肉 人参 ごぼう れんこん こんにゃく 里芋 干し椎茸 厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 煮干	ニラ納豆	納豆 ニラ 人参 醤油 削り節 ごま	キウイ	★さつま芋チップス 牛乳	さつま芋 油	
29	金		リンゴ 牛乳	ビーンズカレー	牛肉 大豆 玉葱 人参 じゃが芋 ピーマン 油 スキムミルク カレールー	カリカリベーコンサラダ	レタス ベーコン 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 酢 醤油 油 塩こしょう	いちご	かぼちゃのホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス スキムミルク 卵 豆乳 南瓜 バター メープルシロップ	
30	土		バナナ 牛乳	ナポリタンスパゲティ	ウイニー 玉葱 人参 しめじ ピーマン トマトホール缶 スパゲティ バター ケチャップ	青のりポテト	じゃが芋 青のり 塩 粉チーズ	オレンジ	菓子 牛乳	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