

令和5年 3月献立表

山の手保育園

				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	水		オレンジ 牛乳		ポテトグラタン	鶏肉 ジャが芋 玉葱 人参 しめじ グリンピース 塩こしょう スキムミルク バター 小麦粉 牛乳 コンソメ 粉チーズ	ひじきのケチャップ煮	ひじき 玉葱 人参 油揚げ ピーマン ケチャップ 砂糖 醤油 みりん 酒	ミニトマト	田舎おにぎり 麦茶	米 大根葉 油揚げ 油 砂糖 醤油 ごま
2	木		ヨーグルト 麦茶		肉豆腐	牛肉 焼き豆腐 玉葱 人参 生椎茸 糸こんにゃく 白菜 葱 砂糖 醤油 煮干だし	野菜の昆布締め	キャベツ 胡瓜 人参 塩昆布 醤油	キウイ	☆いりこ大豆 牛乳	いりこ 大豆 砂糖 醤油 ごま
3	金		バナナ 牛乳		☆照り焼きチキン	鶏肉 砂糖 醤油 みりん 酒	マカロニサラダ お麴のすまし汁	マカロニ 胡瓜 人参 コーン缶 ハム マヨネーズ 塩こしょう 麴 豆腐 菜の花 薄口醤油 みりん かつお節 昆布	いちご	お花クッキー・ひなあられ カルピス	ホットケーキミックス いちごパウダー 抹茶 バター 砂糖 牛乳
4	土		キウイ 麦茶		和風ポトフ	豚肉 玉葱 人参 しめじ ジャが芋 キャベツ 葱 コンソメ 醤油 煮干だし	じゃこわかめ	わかめ ちりめん 玉葱 人参 葱 ごま油 砂糖 醤油	リンゴ	菓子 牛乳	菓子
6	月		ちりめん 牛乳		ポパイオムレツ	卵 鶏ミンチ ほうれん草 玉葱 人参 しめじ 油 塩こしょう スキムミルク ケチャップ	☆切干大根のツナ和え	切干大根 ツナ缶 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油	オレンジ	味噌まんじゅう 牛乳	小麦粉 重曹 卵 味噌 砂糖 牛乳 スキムミルク
7	火		リンゴ 麦茶		☆大豆の五目煮	鶏肉 大豆 人参 ごぼう れんこん 干し椎茸 こんにゃく 厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 みりん 酒	胡瓜とわかめの酢の物	胡瓜 わかめ 人参 キャベツ かまぼこ 砂糖 醤油 酢 ごま	バナナ	お麴スナック 牛乳	麴 ごま油 青のり 塩
8	水		キウイ 牛乳		☆鮭のチーズフライ	鮭 塩こしょう 小麦粉 粉チーズ パン粉 油	ミモザサラダ	ブロッコリー 胡瓜 人参 コーン缶 ベーコン 卵 マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう	ミニトマト	みかんゼリー 麦茶	みかん缶 オレンジジュース 砂糖 粉寒天
9	木		ヨーグルト 麦茶		豚肉のチャブチェ	豚肉 春雨 玉葱 人参 筍 干し椎茸 ニラ ごま油 鶏がらスープの素 砂糖 醤油 塩こしょう	おかかひじきキャベツ	ひじき キャベツ 胡瓜 人参 砂糖 醤油 かつお節	リンゴ	さつま芋ホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス さつま芋 豆乳 スキムミルク バター
10	金		オレンジ 牛乳		具たくさん味噌汁	鶏肉 玉葱 人参 ごぼう しめじ 白菜 油揚げ 豆腐 葱 味噌 スキムミルク 煮干だし	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	バナナ	コーントースト 牛乳	食パン クリームコーン缶 マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう パセリ
11	土		リンゴ 麦茶		イタリアン焼きそば	豚肉 玉葱 人参 ホールトマト缶 キャベツ コーン缶 ピーマン 中華麺 油 ケチャップ ソース 砂糖	ふわふわ卵スープ	卵 玉葱 人参 えのき ジャが芋 コンソメ 醤油	チーズ	菓子 牛乳	菓子
13	月		バナナ 牛乳		魚のお好み焼き	エソミンチ 生姜 玉葱 人参 キャベツ 葱 小麦粉 塩こしょう スキムミルク ソース マヨネーズ かつお節 青のり	カロテン和え	ほうれん草 南瓜 人参 砂糖 醤油	キウイ	ココアミルク蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス ココア コンデンスミルク 牛乳 スキムミルク
14	火		チーズ 麦茶		クリームシチュー	鶏肉 玉葱 人参 しめじ ジャが芋 ブロッコリー バター ンチュールー スキムミルク	カラフルソテー	ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 人参 厚揚げ ちりめん ごま油 砂糖 醤油	リンゴ	きなこのふんわりクッキー 牛乳	ホットケーキミックス きなこ バター 砂糖 牛乳 スキムミルク
15	水		オレンジ 牛乳		八宝菜	豚肉 玉葱 人参 筍 干し椎茸 厚揚げ キャベツ 白菜 ピーマン ごま油 鶏がらスープの素 醤油 片栗粉	☆切干大根ナムル	切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油	バナナ	五平もち 麦茶	米 油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク ごま
16	木		ヨーグルト 麦茶		ひじき入り卵焼き	卵 鶏ミンチ ひじき 玉葱 人参 干し椎茸 いんげん 油 砂糖 醤油 スキムミルク	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	ミニトマト	ジャムサンド 牛乳	食パン いちごジャム
17	金	☆お別れ散歩☆ お弁当持参(各クラスよりお知らせがあります)									
18	土		キウイ 牛乳		豆乳カレーうどん	豚肉 玉葱 人参 しめじ 油揚げ 葱 うどん麺 豆乳 カレールー 醤油 みりん 煮干だし	さつま芋のごまバター	さつま芋 バター 砂糖 醤油 ごま	オレンジ	菓子 牛乳	菓子
20	月		バナナ 麦茶		☆卒園・進級記念給食☆ (ぶどう・めろん組はごはんを持参してください)						
22	水		ちりめん 牛乳		鰯の味噌マヨ焼き	鰯 塩こしょう 味噌 マヨネーズ	白菜の煮浸し	白菜 人参 しめじ 厚揚げ 砂糖 醤油 煮干だし	リンゴ	チーズ蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス チーズ 牛乳 スキムミルク
23	木		ヨーグルト 麦茶		高野豆腐のそぼろ煮	鶏ミンチ 高野豆腐 玉葱 人参 しめじ いんげん 砂糖 醤油 みりん 酒 煮干だし	☆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	バナナ	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ きなこ 砂糖 塩
24	金		オレンジ 牛乳		スパニッシュオムレツ	卵 ベーコン 玉葱 人参 しめじ ジャが芋 グリンピース 塩こしょう スキムミルク ケチャップ	海苔チーズ納豆	納豆 刻み海苔 粉チーズ 小松菜 砂糖 醤油	ミニトマト	昆布おにぎり 麦茶	米 塩昆布 醤油 かつお節 ごま
25	土		リンゴ 麦茶		五目ビーフン	豚肉 玉葱 人参 干し椎茸 キャベツ ピーマン ビーフン麺 ごま油 ソース 塩こしょう	わかめスープ	わかめ 玉葱 人参 豆腐 鶏がらスープの素 醤油 煮干だし	チーズ	菓子 牛乳	菓子
27	月		バナナ 牛乳		白菜入り麻婆丼	豚ミンチ 豆腐 白菜 生姜 ニンニク 玉葱 人参 干し椎茸 葱 ごま油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク 片栗粉	ひじきナムル	ひじき 胡瓜 人参 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	さつま芋 砂糖 粉寒天
28	火		チーズ 麦茶		鶏肉と大豆のトマト煮	鶏肉 大豆 玉葱 人参 しめじ ホールトマト缶 ジャが芋 グリンピース ケチャップ コンソメ 砂糖 醤油	ブロッコリーソテー	ブロッコリー 玉葱 人参 ちりめん 油 砂糖 醤油	リンゴ	すなっ麴 牛乳	麴 バター グラニュー糖
29	水		オレンジ 牛乳		豚肉の生姜焼き	豚肉 生姜 玉葱 人参 もやし キャベツ ピーマン 油 砂糖 醤油 みりん 酒	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	バナナ	ゆかりチーズおにぎり 麦茶	米 ゆかり チーズ
30	木		リンゴ 麦茶		豆腐チャンプルー	豚肉 豆腐 卵 玉葱 人参 エリンギ もやし ニラ ごま油 鶏がらスープの素 砂糖 醤油 塩こしょう	ほうれん草の おかか和え	ほうれん草 人参 油揚げ 砂糖 醤油 かつお節	キウイ	パンプキントースト 牛乳	食パン 南瓜 砂糖 生クリーム スキムミルク
31	金		バナナ 牛乳		肉じゃが	牛肉 ジャが芋 玉葱 人参 糸こんにゃく 厚揚げ グリンピース 油 砂糖 醤油 煮干だし	☆コールスローサラダ	キャベツ 切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう	オレンジ	きなこマフィン 牛乳	ホットケーキミックス ベーキングパウダー きなこ 小豆缶 卵 バター 砂糖 スキムミルク

☆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