

2022年 3月 献立表 【幼児食】

* 補食(18:30のおやつ)・・・野菜ジュース・おせんべい・クッキー・パン・ゼリー

しののめ会 聖星保育園

日付	曜日	朝おやつ		主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート	午後おやつ	
		乳児	幼児								
1	火	プルーン 麦茶	麦茶	ご飯 (米、押麦)	サーモンのクリーム煮 (サーモン、酒、ほうれん草、玉ねぎ、牛乳、コンソメ、小麦粉、バター)	ひじきのガーリックソテー (ひじき、ごぼう、鶏がら、にんにく)	さつま芋のハニーサラダ (さつま芋、レーズン、はちみつ、砂糖)	スープ (キャベツ、エリンギ、コンソメ)		ごまチーズパン、牛乳	
2	水	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ご飯 (米、押麦)	ねぎ塩豚 (豚バラ肉、ねぎ、酒、にんにく、鶏がら、砂糖、しょう油、レモン汁、塩、ごま油)	切干大根のたらこ煮 (切干大根、にんじん、たらこ、酒、しょう油、砂糖)	菜の花和え (菜の花、コーン缶、マヨネーズ、スキムミルク)	豆乳みそ汁 (かぶ、かぶの葉、白黒、豆乳、みそ、鶏がら)		焼きおにぎり、牛乳 (米、みそ、砂糖、みりん)	
3	木	ウエハース 牛乳	麦茶	ちらし寿司 (米、酢、砂糖、塩、にんじん、油揚げ、かんぴょう、しょう油、厚焼き卵、桜でんぶ、きゅうり、刻みのり)			天ぷら (えび、かぼちゃ、小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、塩、油)	すまし汁 (花魁、三つ葉、玉ねぎ、しょう油、塩)	桃のゼリー (ピーチネクター、桃缶、砂糖、粉寒天)	ガトーショコラ、牛乳 (小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、ココアパウダー、生クリーム、バター、粉砂糖)	
4	金	ミレービスケット 麦茶	麦茶	きりん・くま・らいおん組はお弁当のご用意をお願いします。							ベーコンブレッド、牛乳
5	土	チーズ 麦茶	麦茶	チャーハン (米、豚肩肉、なると、ねぎ、レタス、にんじん、しょう油、砂糖、鶏がら、しょうが、にんにく、ごま油)			ワンタンスープ (ワンタンの皮、水菜、にら、きくらげ、中華あじ、しょう油、ごま)				バナナきな粉ヨーグルト、牛乳 (ヨーグルト、砂糖、バナナ、きな粉、コーンフレーク)
7	月	干し芋 麦茶	麦茶	ご飯 (米、押麦)	さわらのおろしポン酢煮 (さわら、酒、大根、ポン酢、砂糖、みりん、小ねぎ)	わかめソテー (わかめ、玉ねぎ、鶏がら、にんにく、ごま油)	にんじんのマヨ和え (にんじん、マヨネーズ、砂糖、ごま)	みそ汁 (ほうれん草、麩、もやし、みそ)		きつねうどん、牛乳 (うどん、油揚げ、ねぎ、めんつゆ、しょう油、砂糖、みりん)	
8	火	にぼし 麦茶	麦茶	クリームシチュー (米、鶏もも肉、じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー、シチュールー、牛乳、スキムミルク)			焼きかぶのマリネ (かぶ、かぶの葉、レタス、オレングジュース、砂糖、オリーブ油)			りんごゼリー (りんごジュース、砂糖、粉寒天)	ストロベリーブレッド、牛乳
9	水	クラッカー 牛乳	麦茶	フィッシュバーガー(選べるソース タルタル・中濃ソース) (パンズ、かれい、小麦粉、卵、パン粉、油、スライスチーズ、マヨネーズ、ピクルス、酢、砂糖、中濃ソース、キャベツ)			ポテト (じゃが芋、油、塩)			ミネストローネ (トマト缶、にんじん、かぶ、人参、オリーブ油、砂糖、コンソメ)	炊き込みご飯、牛乳 (米、油揚げ、ごぼう、にんじん、しょう油、砂糖、酒、みりん)
10	木	バナナ 牛乳	麦茶	ご飯 (米、押麦)	麻婆豆腐 (木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、みそ、甜麺醬、酒、鶏がら、しょう油、砂糖、にんにく、しょうが、油、片栗粉)	にらチヂミ (にら、小麦粉、片栗粉、鶏がら、ポン酢、ごま油)	中華サラダ (エリンギ、にんじん、チンゲン菜、鶏がら、酢、砂糖、塩、油)	スープ (ブロッコリー、カリフラワー、コンソメ)		チーズサブレ、牛乳 (小麦粉、砂糖、粉チーズ、マヨネーズ、牛乳)	
11	金	コーンフレーク 牛乳	牛乳	ご飯 (米、押麦)	鶏手羽元の甘辛煮 (鶏手羽元、酒、しょう油、砂糖、みりん)	さつま芋のみそ焼き (さつま芋、みそ、砂糖、すりごま)	たくあんサラダ (水菜、レタス、たくあん、マヨネーズ、スキムミルク)	すまし汁 (小松菜、玉ねぎ、しょう油、塩)		ピザパン、牛乳	
12	土	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	春キャベツと桜えびのパスタ (スパゲッティ、桜えび、春キャベツ、玉ねぎ、かぶの葉、しょう油、鶏がら、にんにく、オリーブ油)			コーンスープ (クリームコーン缶、コーン缶、かぶ、牛乳、コンソメ)			はっさく	ひじきおにぎり、牛乳 (米、ひじき、にんじん、しょう油、砂糖、のり)
14	月	チーズ 麦茶	麦茶	ご飯 (米、押麦)	さけとじゃが芋のバターしょう油炒め (さけ、酒、じゃが芋、玉ねぎ、しょう油、バター、パセリ粉)	厚揚げの香味焼き (厚揚げ、小ねぎ、酢、しょう油、砂糖、しょうが)	菜の花のごま和え (菜の花、にんじん、練りごま、みそ、砂糖、ごま)	すまし汁 (切干大根、三つ葉、しょう油、塩)		カルボ飯、牛乳 (米、ベーコン、玉ねぎ、牛乳、コンソメ、粉チーズ)	
15	火	プルーン 麦茶	麦茶	オムライス (米、鶏もも肉、にんじん、玉ねぎ、コーン缶、ケチャップ、コンソメ、砂糖、卵、片栗粉、油)			ゆでブロッコリー (ブロッコリー)			スープ (チンゲン菜、キャベツ、鶏がら)	豚まんお焼き、牛乳
16	水	ミレービスケット 麦茶	麦茶	塩むすび (米、塩、のり)	唐揚げ (鶏もも肉、しょう油、酒、にんにく、しょうが、片栗粉、油)	かぼちゃのオープン焼き (かぼちゃ、コンソメ、バジル粉)	小松菜のなめたけ和え (小松菜、にんじん、しょう油、砂糖、なめたけ)		りんご	ミルクプリン、ウエハース、麦茶 (牛乳、練乳、生クリーム、粉ゼラチン、バナナエッセンス)	
17	木	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ご飯 (米、押麦)	ぶりの煮付け (ぶり、酒、しょう油、砂糖、みりん、しょうが)	ほうれん草のカレー炒め (ほうれん草、にんじん、カレー粉、コンソメ)	タラモサラダ (じゃが芋、たらこ、マヨネーズ、スキムミルク、しょう油)	みそ汁 (大根、大根の葉、玉ねぎ、みそ)		ショートケーキ、牛乳 (卵、グラニュー糖、小麦粉、ベーキングパウダー、バター、生クリーム、砂糖、いちごジャム、いちご)	
18	金	りんご 牛乳	牛乳	ご飯 (米、押麦)	トンテキ (豚ロース肉、小麦粉、しょう油、みりん、ケチャップ)	きのこソテー (えのき、しめじ、エリンギ、にんじん、しょう油、バター)	千切りキャベツ (キャベツ)	すまし汁 (ごぼう、白菜、しょう油、塩)		スペシャルレーズンブレッド、牛乳	
19	土	コーンフレーク 牛乳	麦茶	親子丼 (米、鶏もも肉、卵、玉ねぎ、三つ葉、しょう油、酒、みりん、砂糖)			千切りキャベツ (キャベツ)			みそ汁 (さつま芋、水菜、みそ)	アメリカンドッグ風、牛乳 (ホットケーキミックス、牛乳、ウインナー、ケチャップ)
21	月	春分の日									
22	火	にぼし 麦茶	麦茶	ご飯 (米、押麦)	シュウマイ (豚ひき肉、玉ねぎ、酒、砂糖、ごま油、片栗粉、シュウマイの皮、グリーンピース、しょう油、酢)	もやしとにらの炒め物 (もやし、にら、にんじん、鶏がら)	チンゲン菜のナムル (チンゲン菜、えのき、しょう油、砂糖、鶏がら)	スープ (春雨、コーン缶、中華あじ)		ナポリタン、牛乳 (スパゲッティ、火腿、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、コンソメ、砂糖)	
23	水	干し芋 麦茶	麦茶	ご飯 (米、押麦)	さわらのみそマヨ焼き (さわら、酒、みそ、マヨネーズ)	きんぴらごぼう (ごぼう、にんじん、しょう油、砂糖)	かぶと白菜の浅漬け (かぶ、白菜、塩昆布、塩、しょうが)	すまし汁 (高野豆腐、ねぎ、かぶの葉、しょう油、塩)		塩キャラメルクッキー、牛乳 (小麦粉、ベーキングパウダー、コーンスターチ、砂糖、塩、バター、グラニュー糖、牛乳)	
24	木	チーズ 麦茶	麦茶	豆乳うどん (うどん、鶏ひき肉、キャベツ、玉ねぎ、カリフラワー、エリンギ、しめじ、小ねぎ、豆乳、鶏がら、しょう油、シチュールー、スキムミルク、刻みのり)			かぼちゃの黒糖煮 (かぼちゃ、黒糖、酒、みりん、しょう油)			はっさく	ツナのさっぱり混ぜご飯、牛乳 (米、ツナ缶、三つ葉、ポン酢、砂糖)
25	金	コーンフレーク 牛乳	牛乳	ご飯 (米、押麦)	かじきのトマトソースがけ (かじき、酒、かぶ、かぶの葉、トマト缶、コンソメ、砂糖)	マカロニソテー (マカロニ、ピーマン、にんじん、鶏がら、油)	水菜のごまチーズサラダ (水菜、コーン缶、カッテージチーズ、すりごま、マヨネーズ、砂糖、オリーブ油)	オニオンスープ (玉ねぎ、しょうが、コンソメ、バター、クミン、パセリ粉)		よもぎあんぱん、牛乳	
26	土	クラッカー 牛乳	麦茶	梅しそおにぎり・昆布おにぎり・鮭わかめおにぎり (米、梅干し、ゆかりふりかけ、のり)(米、昆布佃煮、のり)(米、鮭フレーク、わかめふりかけ、ごま、のり)			豚汁 (豚肩肉、ごぼう、にんじん、大根、大根の葉、みそ)			いちご	せんべい、野菜ジュース
28	月	プルーン 麦茶	麦茶	ご飯 (米、押麦)	鶏もも肉の香草焼き (鶏もも肉、酒、バジル粉、パセリ粉、にんにく、パン粉、オリーブ油)	おからの炒り煮 (おから、ベーコン、玉ねぎ、コンソメ)	ほうれん草ともやしのおひたし (ほうれん草、もやし、にんじん、しょう油、砂糖)	みそ汁 (白菜、まいたけ、みそ)		焼き芋、牛乳 (さつま芋)	
29	火	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	ご飯 (米、押麦)	さばの塩焼き (さば、酒、塩)	鶏レバーのケチャップ炒め (鶏レバー、ケチャップ、酒、みりん、しょう油、砂糖、しょうが)	花野菜のマリネ (カリフラワー、ブロッコリー、酢、砂糖、塩、油)	みそ汁 (菜の花、玉ねぎ、みそ)		クランベリークリームチーズパン、牛乳	
30	水	にぼし 麦茶	麦茶	ご飯 (米、押麦)	小松菜と豚バラ肉の中華炒め (豚バラ肉、卵、小松菜、きくらげ、酒、しょう油、砂糖、オイスターソース、鶏がら、油)	里芋のミルク煮 (里芋、にんじん、牛乳、スキムミルク、コンソメ)	切干大根の酢の物 (切干大根、春雨、かにかまぼこ、しょう油、酢、砂糖、塩、ごま油、ごま)	スープ (キャベツ、ねぎ、鶏がら)		塩ラーメン、牛乳 (中華麺、わかめ、コーン缶、もやし、鶏がら、バター)	
31	木	胚芽スティック 牛乳	麦茶	カレーライス (米、鶏もも肉、じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、カレールー、スキムミルク、油)			フレンチサラダ (レタス、トマト、酢、砂糖、塩、オリーブ油)			ぶどうゼリー (ぶどうジュース、砂糖、粉寒天)	バナナマフィン(アイスクリームトッピング)、牛乳 (小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、バナナ、牛乳、バター、バナナアイスクリーム)