

2020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								
2	月	クラッカー 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	ぶりの幽庵焼き (ぶり、ゆず、しょう油、酒、砂糖)	里芋のごま煮 (里芋、にんじん、すりごま、練りごま、砂糖、しょう油)	ほうれん草の磯辺和え (ほうれん草、もやし、刻みのり、しょう油)	豆乳みそスープ (豆乳、高野豆腐、水菜、鶏がら、みそ)		チキンライス、牛乳 (米、鶏もも肉、玉ねぎ、コーン缶、グリーンピース、ケチャップ、コンソメ、油)	
3	火	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ちらし寿司 (米、酢、砂糖、塩、かんぴょう、油あげ、にんじん、しょう油、コーン缶、絹さや、桜でんぶ、刻みのり)			大根の煮物 (大根、鶏もも肉、しょうが、しょう油、砂糖、油)	すまし汁 (まり麩、たけのこ、みつ菜、しょう油、塩)	紅白ゼリー (牛乳、砂糖、みかん缶、寒天粉、食紅)	きな粉クリームサンド、牛乳 (ロールパン、バター、きな粉、砂糖、練乳、塩)	
4	水	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	麻婆豆腐 (木綿豆腐、豚ひき肉、長ねぎ、みそ、しょう油、砂糖、鶏がら、しょうが、にんにく、片栗粉、油)	春雨チャプチェ (春雨、にら、にんじん、鶏がら、しょう油、砂糖、油)	チンゲン菜のナムル (チンゲン菜、もやし、しょう油、砂糖、しょうが、にんにく、ごま油)	スープ (かぶ、かぶの葉、いんげん、中華あじ)		カレーマカロニ、牛乳 (マカロニ、ハム、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、中濃ソース、コンソメ、カレー粉、油)	
5	木	ウエハース 野菜ジュース	野菜ジュース	コーンピラフ (米、コーン缶、コンソメ、バター、パセリ粉)	チキンカツ (鶏もも肉、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃ソース、ケチャップ、砂糖、しょう油、しょうが、にんにく)	みそポテト (じゃが芋、片栗粉、油、みそ、みりん、砂糖)	切り干し大根サラダ (切り干し大根、にんじん、小松菜、卵不使用マヨネーズ、塩)	スープ (キャベツ、玉ねぎ、コンソメ)	いちご	キャラメルチーズケーキ、牛乳 (クリームチーズ、サワークリーム、生クリーム、グラニュー糖、卵、小松菜、パナラエッセンス、グラハムビスケット、バター)	
6	金	ミレービスケット 牛乳	麦茶	なかよし遠足(お弁当のご用意をお願いします)							ウインナーパン、牛乳
7	土	プルーン 牛乳	麦茶	えび塩焼きそば (中華麺、えび、豚肩肉、キャベツ、にんじん、長ねぎ、オイスターソース、鶏がら、にんにく、しょうが、塩、油)				みそ汁 (ほうれん草、えのき、みそ)	はっさく	梅昆布おにぎり、牛乳 (米、梅干し、塩昆布、砂糖、のり)	
9	月	コーンフレーク 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	かれいのきのみぞれあんかけ (かれい、大根、なめこ、しょう油、みりん、片栗粉)	かぼちゃの甘煮 (かぼちゃ、砂糖、しょう油)	チキンサラダ (鶏ささみ、レタス、チーズ、バジル粉、オリーブ油、塩)	みそ汁 (水菜、にんじん、みそ)		バナナカップケーキ、牛乳 (ホットケーキミックス、バナナ、バター、牛乳、スキムミルク、砂糖)	
10	火	にぼし 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	焼き豚 (豚肩ロース肉、にんにく、しょうが、しょう油、酒、砂糖、オイスターソース、ごま油)	小松菜ときくらげの炒め物 (小松菜、にんじん、きくらげ、鶏がら、しょう油、油)	春野菜の浅漬け (春キャベツ、かぶ、かぶの葉、昆布茶、塩、しょうが)	ワンタンスープ (長ねぎ、ワンタンの皮、鶏がら、しょう油)		メープルブレッド、牛乳	
11	水	クラッカー 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	ちくわのマヨ蒲焼き (ちくわ、片栗粉、油、しょう油、砂糖、酒、みりん、マヨネーズ、刻みのり)	ひじきの煮物 (ひじき、にんじん、いんげん、しょう油、砂糖)	ごまサラダ (サニーレタス、きゅうり、酢、砂糖、しょう油、ごま油、ごま)	ミルクミネストローネスープ (牛乳、スキムミルク、トマト缶、キャベツ、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、セロリ、大豆、ひよこ豆、マカロニ、ケチャップ、コンソメ、にんにく)		チャーハン、牛乳 (米、ハム、長ねぎ、グリーンピース、鶏がら、しょう油、ごま油)	
12	木	プルーン 牛乳	麦茶	カレーライス (米、鶏もも肉、玉ねぎ、じゃが芋、にんじん、カレールウ、スキムミルク、粉チーズ、油)			トマト		ぶどうゼリー (ぶどうジュース、砂糖、レモン汁、寒天粉)	卵蒸しパン、牛乳 (小麦粉、卵、練乳、三温糖、牛乳、油、バター、しょう油、ベーキングパウダー)	
13	金	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	サーモンの塩焼き (サーモン、酒、塩)	たけのこの土佐煮 (たけのこ、絹さや、削り節、しょう油、砂糖)	ほうれん草の白和え (ほうれん草、にんじん、突きこんやく、絹ごし豆腐、すりごま、砂糖、しょう油)	みそパタースープ (にら、コンソメ、にんにく、しょうが、鶏がら、みそ、バター)		チーズパン、牛乳	
14	土	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	豚丼 (米、豚肩肉、玉ねぎ、もやし、しょう油、酒、砂糖、中華あじ、片栗粉、油)			キャベツと桜えびの中華和え (キャベツ、桜えび、ボン酢、砂糖、オイスターソース、ごま油)		オレンジ	スイートポテト、牛乳 (さつまいも、砂糖、バター、レーズン、スキムミルク)	
16	月	コーンフレーク 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	かじきのフライ風 (かじき、酒、小麦粉、パン粉、バジル粉、油、中濃ソース)	ブロッコリーのチーズ焼き (ブロッコリー、にんじん、コーン缶、チーズ)	ベーコンポテトサラダ (じゃが芋、ベーコン、にんにく、マヨネーズ、塩)	麩のみそ汁 (麩、菜の花、みそ)		スープ春雨、牛乳 (春雨、鶏ひき肉、にんじん、にら、きくらげ、鶏がら、しょう油、しょうが、ごま油)	
17	火	プルーン 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	油淋鶏 (鶏もも肉、片栗粉、油、小ねぎ、酢、砂糖、オイスターソース、しょう油、にんにく、しょうが、ごま油)	切り干し大根の煮物 (切り干し大根、にんじん、いんげん、しょう油、砂糖)	水菜のじゃこサラダ (水菜、ちりめんじゃこ、油あげ、麵つゆ、しょうが、油)	みそ汁 (白菜、玉ねぎ、みそ)		黒ごまあんパン、牛乳	
18	水	にぼし 牛乳	麦茶	ミートソーススパゲティ (スパゲティ、豚ひき肉、大豆、玉ねぎ、にんじん、トマト缶、ケチャップ、砂糖、コンソメ、ウスターソース、小麦粉、酒、にんにく、オリーブ油、パセリ粉、塩)			ほうれん草のソテー (ほうれん草、コーン缶、コンソメ、しょう油、油)		はっさく	たらこバターごはん、牛乳 (米、たらこ、小ねぎ、鶏がら、しょう油、バター、刻みのり)	
19	木	ミレービスケット 牛乳	麦茶	わかめおにぎり (米、混ぜ込みわかめ、のり)	唐揚げ (鶏もも肉、しょう油、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油)	ローストかぼちゃ (かぼちゃ、塩)	小松菜のなめたけ和え (小松菜、もやし、にんじん、なめたけ)		バナナ	メロンパン風トースト、牛乳 (食パン、ホットケーキミックス、牛乳、バター、砂糖、パナラエッセンス、グラニュー糖)	
20	金	春分の日									
21	土	クラッカー 牛乳	麦茶	焼きうどん (うどん、豚肩肉、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、中濃ソース、ウスターソース、鶏がら、青のり、油)				みそ汁 (チンゲン菜、ごぼう、みそ)	グレープフルーツ	ひじきおにぎり、牛乳 (米、ひじき、にんじん、高野豆腐、しょう油、砂糖、のり)	
23	月	コーンフレーク 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	酢豚 (豚肩ロース肉、酒、しょう油、しょうが、鶏がら、片栗粉、油、黒酢、黒糖)	かぶと厚揚げのさっと煮 (かぶ、かぶの葉、厚揚げ、にんじん、しょう油、砂糖)	菜の花のマヨサラダ (菜の花、コーン缶、マヨネーズ、スキムミルク)	スープ (カリフラワー、ブロッコリー、鶏がら)		ココアスコーン、牛乳 (小麦粉、砂糖、バター、ベーキングパウダー、牛乳、ココアパウダー、クランベリー、塩)	
24	火	胚芽スティック 牛乳	麦茶	カルシウムごはん (米、小松菜、ちりめんじゃこ、鶏がら、しょう油、ごま油、ごま)	はんぺんのチーズ焼き (はんぺん、しょう油、みりん、粉チーズ、青のり)	車麩の煮物 (車麩、たけのこ、グリーンピース、しょう油、砂糖、油)	豚汁 (豚肩肉、大根、にんじん、白菜、長ねぎ、油あげ、ごぼう、みそ)			ピロシキ風焼きパン、牛乳	
25	水	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	クリームシチュー (米、鶏もも肉、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、しめじ、シチュールウ、牛乳、スキムミルク、油)			コールスローサラダ (春キャベツ、コーン缶、酢、砂糖、塩、オリーブ油)		りんごゼリー (りんごジュース、砂糖、寒天粉)	わかめうどん、牛乳 (うどん、わかめ、長ねぎ、天かす、麵つゆ、しょう油)	
26	木	プルーン 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	さばのみそ煮 (さば、酒、みそ、しょう油、砂糖、みりん、しょうが)	がんもの洋風煮 (がんもどき、にんじん、いんげん、コンソメ)	かぼちゃの焼き浸し (かぼちゃ、麵つゆ)	すまし汁 (大根、みつ菜、みそ)		黒蜜ミルクプリン、ウエハース、牛乳 (牛乳、砂糖、ゼラチン、黒蜜)(カル鉄ウエハース)	
27	金	にぼし 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	蒸し鶏 (鶏むね肉、しょうが、にんにく、酒、練りごま、すりごま、酢、砂糖、しょう油、みそ)	しらたきの炒め物 (しらたき、にんじん、ピーマン、しょう油、砂糖、にんにく、しょうが、油)	もやしときゅうりのナムル (もやし、きゅうり、鶏がら)	スープ (キャベツ、小ねぎ、コンソメ)		ストロベリーブレッド、牛乳	
28	土	クラッカー 牛乳	麦茶	卵サンド、レタスサンド、ジャムサンド (食パン、卵、マヨネーズ、スキムミルク、塩)(食パン、バター、レタス、ベーコン、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、しょうが、にんにく、バジル粉)(食パン、いちごジャム)			さつまいものチーズグリル (さつまいも、粉チーズ)	コーンスープ (豆乳、クリームコーン缶、コンソメ)		せんべい、野菜ジュース	
30	月	胚芽スティック 牛乳	麦茶	五目あんかけ焼きそば (中華麺、豚肩肉、白菜、にんじん、長ねぎ、かまぼこ、しょう油、砂糖、しょうが、にんにく、鶏がら、塩、片栗粉、ごま油)			わかめとしらすの酢の物 (わかめ、しらす、きゅうり、酢、砂糖、塩)		みかん	きんぴらごはん、牛乳 (米、鶏ひき肉、ごぼう、にんじん、しょう油、砂糖、ごま、油)	
31	火	チーズ 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	さわらのカレーソースがけ (さわら、酒、小ねぎ、にんじん、カレー粉、麵つゆ、バター、片栗粉)	切り昆布の煮物 (切り昆布、しらたき、しょう油、砂糖)	キャベツとハムのレモンサラダ (春キャベツ、新玉ねぎ、ハム、レモン汁、砂糖、オリーブ油、塩)	みそ汁 (豆腐、なめこ、みそ)		グラタンパン、牛乳	

5日(木)誕生会、6日(金)なかよし遠足(きりん・くま・らいおん組は家庭弁当のご用意をお願いします。)、19日(木)聖星弁当、28日(土)卒園式

→らいおん組リクエストメニュー

【旬の食材】さわら、かぶ、ブロッコリー、春キャベツ、新玉ねぎ、水菜、菜の花、にら、みつ葉、はっさく、ひじき、わかめ…など