

2023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	水	バナナ 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	ぶりのカレー照り焼き (ぶり、酒、カレー粉、しょう油、麵つゆ、砂糖、みりん、しょうが、にんにく、パセリ粉)	里芋のみそ煮 (里芋、みそ、砂糖、みりん)	にんじんサラダ (にんじん、もやし、マヨネーズ、スキムミルク、ごま、塩)	スープ (わかめ、玉ねぎ、鶏がら)		スープかけごはん、麦茶 (米、ハム、玉ねぎ、にんじん、コーン缶、グリーンピース、牛乳、コンソメ、にんにく)			
2	木	ウエハース 野菜ジュース	麦茶		ちらし寿司 (米、厚焼き卵、油揚げ、かんぴょう、にんじん、しょう油、砂糖、酢、塩、絹さや、桜でんぶ、のり)		菜の花の天ぷら (菜の花、小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、油、塩、麵つゆ)	すまし汁 (まりめ、みつ葉、大根、しょう油、塩)	ピーチミルクゼリー (牛乳、砂糖、黄桃缶、寒天粉)	いちごケーキ、牛乳 (小麦粉、卵、バター、砂糖、ヨーグルト、ベーキングパウダー、塩、いちご、レモン汁、粉砂糖、練乳)			
3	金	胚芽スティック 牛乳	麦茶	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)							チーズブレッド、牛乳		
4	土	クラッカー 牛乳	麦茶	ベーコンとごぼうの混ぜごはん (米、ベーコン、ごぼう、ひじき、コンソメ、しょう油、にんにく)		ブロッコリーのマヨ焼き (ブロッコリー、コーン缶、マヨネーズ)	豚汁 (豚肩肉、切干大根、にんじん、油揚げ、長ねぎ、みそ)		バナナ	ラスク、牛乳 (わらべロール、バター、きな粉、砂糖、スキムミルク、塩)			
6	月	チーズ 麦茶	麦茶	えびワンタン麺 (中華麺、えび、鶏ひき肉、長ねぎ、鶏がら、にんにく、しょうが、しょう油、オイスターソース、ごま油、酒、ワンタンの皮、片栗粉)		蒸し野菜 (キャベツ、もやし、にんじん、鶏がら)			いちご	ジャンバラヤ風ごはん、牛乳 (米、豚ひき肉、玉ねぎ、ピーマン、しめじ、コーン缶、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、コンソメ、塩、にんにく)			
7	火	にぼし 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	コロッケ風焼き春巻き (豚ひき肉、じゃが芋、玉ねぎ、鶏がら、しょう油、春巻きの皮、油、とんかつソース)	かぶと厚揚げの煮びたし (かぶ、かぶの葉、厚揚げ、しょう油、砂糖)	わかめの酢の物 (わかめ、きゅうり、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (ごぼう、にんじん、みそ)		ミルクブレッド、牛乳			
8	水	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	白身魚の蒲焼き (メルルーサ、酒、片栗粉、油、しょう油、砂糖、みりん、のり)	もやしとにらの炒め物 (もやし、にら、にんじん、しょう油、鶏がら、ごま油)	マカロニたらこサラダ (マカロニ、たらこ、玉ねぎ、マヨネーズ、スキムミルク、塩)	みそ汁 (水菜、大根、みそ)		ざくざくクッキー、牛乳 (小麦粉、バター、砂糖、コーンフレーク)			
9	木	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ビーフシチュー (米、牛肩肉、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、セロリ、マッシュルーム、シチュールーウ、デミグラスソース缶、トマトペースト、ケチャップ、ブルーネ、砂糖、酒、にんにく、バター)			グリーンサラダ (サーレタス、きゅうり、コーン缶、酢、砂糖、ピクルス、しょう油、コンソメ、にんにく、油)		みかんカルピスゼリー (カルピス、みかん缶、砂糖、寒天粉)	ちゃんぽんうどん、麦茶 (うどん、豚肩肉、キャベツ、にんじん、牛乳、みそ、オイスターソース、鶏がら、にんにく、しょうが、ごま油)			
10	金	クラッカー 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	かじきの黄金焼き (かじき、酒、にんじん、玉ねぎ、マヨネーズ、スキムミルク、粉チーズ、にんにく、パセリ粉)	みそ田楽 (大根、ちくわぶ、みそ、砂糖、みりん)	ほうれん草の白和え (ほうれん草、もやし、突きこんにやく、木綿豆腐、すりごま、砂糖、しょう油)	すまし汁 (とろろ昆布、しめじ、しょう油、塩)		スペシャルレーズンブレッド、牛乳			
11	土	せんべい 牛乳	麦茶	キャベツの和風パスタ (スパゲティ、豚肩肉、キャベツ、長ねぎ、えのき、にんにく、しょうが、鶏がら、オイスターソース、麵つゆ、塩、オリーブ油、バター)							いよかん	焼きおにぎり、牛乳 (米、しょう油、砂糖、みりん、削り節)	
13	月	プルーン 牛乳	麦茶	ピピンパ丼 (米、豚ひき肉、ほうれん草、にんじん、大豆もやし、大根、鶏がら、しょう油、みそ、砂糖、オイスターソース、しょうが、にんにく、酢、塩、ごま油、のり)							卵スープ (卵、クリームコーン缶、鶏がら、片栗粉)	ぶどうゼリー (ぶどうジュース、砂糖、寒天粉)	大学芋、牛乳 (さつま芋、油、水あめ、しょう油、砂糖、酢、みりん、塩、ごま)
14	火	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	さばの甘酢マリネ (さば、酒、片栗粉、油、玉ねぎ、酢、レモン汁、砂糖、しょう油)	白菜のそぼろあんかけ (白菜、鶏ひき肉、長ねぎ、鶏がら、しょう油、砂糖、しょうが、にんにく、片栗粉)	春雨サラダ (春雨、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、スキムミルク、塩)	みそ汁 (にら、油揚げ、みそ)		ウイナーパン、牛乳			
15	水	チーズ 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	ハンバーグ (牛ひき肉、豚ひき肉、絹ごし豆腐、玉ねぎ、パン粉、牛乳、コンソメ、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、しょう油)	じゃがバターコン (じゃが芋、コーン缶、バター、塩、パセリ粉)	かぶときゅうりのピクルス風 (かぶ、かぶの葉、きゅうり、酢、砂糖、コンソメ)	オニオングラタン風スープ (玉ねぎ、油麩、しょう油、コンソメ)		五目ごはん、牛乳 (米、さつま揚げ、にんじん、ごぼう、油揚げ、突きこんにやく、しょう油、砂糖、みりん)			
16	木	バナナ 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	クリスピーサーモン (サーモン、麵つゆ、片栗粉、コーンフレーク)	うぐいす豆の甘煮 (青えんどう豆、砂糖、塩)	昆布と切干大根のハリハリ漬け (切り昆布、切干大根、にんじん、酢、砂糖、しょう油、ごま油)	みそ汁 (なめこ、ほうれん草、みそ)		お好み焼き、牛乳 (キャベツ、豚肩肉、絹ごし豆腐、豚ひき肉、小麦粉、ベーキングパウダー、削り節、青のり、中濃ソース、揚げ玉、マヨネーズ)			
17	金	ウエハース 牛乳	ウエハース 野菜ジュース	ゆかりおにぎり (米、ゆかりふりかけ、のり)	鶏のから揚げ (鶏もも肉、酒、しょう油、にんにく、しょうが、片栗粉、油)	かぼちゃのチーズ焼き (かぼちゃ、コンソメ、粉チーズ)	小松菜のなめたけ和え (小松菜、もやし、にんじん、なめたけ)		オレンジ	クリームパン、牛乳			
18	土	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ホワイトソースがけチキンピラフ (米、鶏もも肉、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、コーン缶、しめじ、牛乳、ホワイトソース缶、コンソメ、バター、パセリ粉、塩)							スープ (レタス、トマト、コンソメ)	グレープフルーツ	バナナ黒糖蒸しパン、牛乳 (ホットケーキミックス、スキムミルク、黒糖、バナナ、牛乳、油)
20	月	クラッカー 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	かれのいのアヒージョ風 (かれい、酒、ドライトマト、マッシュルーム、にんにく、オリーブ油、パセリ粉、塩)	さつま芋のミルク煮 (さつま芋、玉ねぎ、牛乳、コンソメ)	コールスローサラダ (キャベツ、にんじん、コーン缶、酢、砂糖、油、塩)	スープ (水菜、カリフラワー、鶏がら)		みそラーメン、牛乳 (中華麺、豚肩肉、もやし、にんにく、さくらげ、鶏がら、みそ、しょう油、オイスターソース、にんにく、しょうが、ごま油)			
21	火	春分の日											
22	水	プルーン 牛乳	麦茶	ひじきのふりかけごはん (米、押麦、ひじき、梅干し、ごま、削り節、しょう油、砂糖、みりん)	さばのみそ煮 (さば、酒、みそ、砂糖、みりん、しょう油、しょうが)	きんぴらごぼう (ごぼう、にんじん、しょう油、砂糖、ごま油)	かぼちゃのサラダ (かぼちゃ、きゅうり、レーズン、マヨネーズ、塩)	すまし汁 (たけのこ、三つ葉、しょう油、塩)		桜もち、牛乳 (小麦粉、白玉粉、砂糖、桜パウダー、食紅、油、こしあん)			
23	木	どうぶつビスケット 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、マッシュルーム、にんじん、トマト缶、ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、スキムミルク、にんにく、塩、オリーブ油、粉チーズ、パセリ粉)							はっさく	わかめごはん、牛乳 (米、炊き込みわかめ、ちりめんじゃこ)	
24	金	チーズ 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	サーモンの塩焼き (サーモン、酒、塩)	鶏レバーとじゃが芋のかりん揚げ (鶏レバー、片栗粉、じゃが芋、しょう油、みりん、酒、砂糖、油、にんにく、しょうが、ごま)	チンゲン菜のおかかマヨ和え (チンゲン菜、玉ねぎ、削り節、マヨネーズ、麵つゆ)	みそ汁 (小松菜、にんじん、みそ)		ストロベリーブレッド、牛乳			
25	土	クラッカー 牛乳	麦茶	卵サンド、ツナキャベツサンド、きな粉バターサンド (食パン、卵、クリームチーズ、酢、砂糖、塩、ピクルス)(食パン、キャベツ、きゅうり、ツナ缶、マヨネーズ、スキムミルク、塩)(食パン、きな粉、砂糖、練乳、バター、塩)							コーンスープ (クリームコーン缶、コーン缶、カリフラワー、牛乳、コンソメ)	オレンジ	ビスケット、せんべい、りんごジュース (マリービスケット)(ぼたぼた焼き)
27	月	バナナ 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	蒸し鶏 (鶏むね肉、酒、しょうが、にんにく、練りごま、すりごま、酢、砂糖、しょう油、みそ)	たけのこの土佐煮 (たけのこ、しょう油、砂糖、削り節)	ナムル (もやし、きゅうり、にんじん、鶏がら)	すまし汁 (素麺、小ねぎ、しょう油、塩)		昆布とめだいの炊き込みごはん、牛乳 (米、めだい、切り昆布、油揚げ、しょう油、みりん、砂糖、酒、塩)			
28	火	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	かれいの煮付け (かれい、酒、しょうが、しょう油、みりん、砂糖)	ブロッコリーのグラタン (ブロッコリー、玉ねぎ、コーン缶、ホワイトソース缶、牛乳、コンソメ、パン粉)	菜の花のマヨネーズ和え (菜の花、もやし、にんじん、マヨネーズ、スキムミルク、塩)	スープ (白菜、春雨、鶏がら)		ピザ風ロールパン、牛乳 (ロールパン、ピザソース、チーズ、バジル粉)			
29	水	にぼし 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	焼き豚 (豚肩ロース肉、しょうが、にんにく、酒、しょう油、オイスターソース、砂糖、ごま油)	車麩の煮物 (車麩、にんじん、スナップエンドウ、しょう油、砂糖)	キャベツのごま酢和え (キャベツ、きゅうり、すりごま、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (チンゲン菜、長ねぎ、みそ)		にんじんケーキ、牛乳 (小麦粉、卵、砂糖、バター、ベーキングパウダー、ほちみつ、にんじん、シナモンパウダー、粉砂糖)			
30	木	プルーン 牛乳	麦茶	フィッシュバーガー (パンズ、かじき、小麦粉、スキムミルク、コンソメ、バジル粉、パン粉、油、キャベツ、とんかつソース、マヨネーズ、ピクルス)							ミルクスープ (ハム、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、牛乳、スキムミルク、コンソメ)	甘夏	けんちん雑炊、麦茶 (米、鶏もも肉、大根、にんじん、ごぼう、小ねぎ、しょう油、みりん、塩)
31	金	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	カレーライス (米、豚肩肉、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、しめじ、カレールーウ、スキムミルク、粉チーズ、しょう油、しょうが、にんにく)							きゅうりの塩昆布和え (きゅうり、塩昆布、昆布茶)	りんごゼリー (りんごジュース、砂糖、寒天粉)	照り焼きチキンパン、牛乳

2日(木)誕生会・ひな祭りメニュー 3日(金)なかよし遠足 17日(金)聖星弁当 25日(土)卒園式 【旬の食材】かぶ、キャベツ、玉ねぎ、にら、菜の花、絹さや、スナップエンドウ、グリーンピース、いよかん、はっさく、甘夏、わかめ…など

…らいおん組リクエストメニュー