

2018年 3月 ★献立表★

*補食(時間外おやつ)は、飲み物とおせんべいやクッキー・パンなど出しています

しのめ保育園

		朝のおやつ		きいろのグループ		あかのグループ		みどりのグループ				3時のおやつ	
日付	曜日	3~5歳児	1・2歳児	主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート				
1	木	牛乳	小魚 牛乳	ごはん (米、押麦)	麻婆春雨 (豚挽、春雨、葱、赤ピ、おろし生姜、中華味、しょうゆ、砂糖、油)	南瓜の甘煮 (南瓜、砂糖)	中華サラダ (サニー、レタス、胡瓜、ごま、ごま油、塩)	スープ (大根、えのき)		たぬきうどん、麦茶 (うどん、わかめ、葱、揚げ玉、しょうゆ、みりん、酒)			
2	金	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	鮭ちらし (米、鮭、卵、絹さや、人参、かんぴょう、刻みのり、酢、塩、砂糖、しょうゆ)	胡瓜の梅肉和え (胡瓜、梅干し)			すまし汁 (菜の花、まり麩)		ツナサラダパン、牛乳			
3	土	牛乳	バナナチップ 牛乳	スタミナ丼 (米、豚肉、もやし、玉葱、ピーマン、人参、おろしにんにく、鶏がら、しょうゆ、ごま油)	けんちん汁 (豆腐、葱、人参、大根、こんにやく、しょうゆ)			いよかん	きな粉ラスク、牛乳 (食パン、きな粉、砂糖、バター)				
5	月	麦茶	干し芋 麦茶	ごはん (米、押麦)	白身魚の香草パン粉焼き (カレイ、パン粉、バジル粉、パセリ粉、塩、オリーブ油)	チンゲン菜とベーコンのソテー (チンゲン菜、もやし、赤ピ、ベーコン、鶏がら、塩、油)	クリームチーズ入りキャロットラペ (人参、クリームチーズ、レーズン、レモン汁、砂糖、塩、オリーブ油)	スープ (玉葱、セロリ)		クルミココアクッキー、牛乳 (ホットケーキ粉、ココア、砂糖、クルミ、バター、牛乳)			
6	火	牛乳	コーンフレーク 牛乳	炊き込みごはん(米、ごぼ う、人参、鶏小間、生姜、しょうゆ、み りん、酒)	あったか豆腐の中華あん (豆腐、小松菜、人参、桜えび、えのき、生姜、中華味、しょうゆ、みりん、片栗粉)	こんにやくの田楽 (こんにやく、みそ、砂糖、みりん)	かぶの昆布茶漬け (かぶ、かぶ葉、昆布茶、塩)	すまし汁 (舞茸、あさつき)		メープルブレッド、牛乳			
7	水	豆乳	チーズ 豆乳	ごはん (米、押麦)	はんぺんのタラマヨ焼き (はんぺん、たらこ、マヨ、スキム)	ニラともやしのウスター炒め (ニラ、もやし、ウスター、鶏がら、油)	納豆	みそ汁 (なめこ、葱)		桜もち、麦茶 (白玉粉、小麦粉、砂糖、食紅、こしあん、桜の葉)			
8	木	牛乳	ゆで大豆 牛乳	ごはん (米、押麦)	鶏手羽のりんご煮 (鶏手羽元、おろし生姜、おろしにんにく、酢、りんごジュース、しょうゆ、砂糖、油)	ビーフソテー (ビーフ、ピーマン、しめじ、中華味、しょうゆ、油)	カリフラワーのおかか和え (カリフラワー、人参、おかか、しょうゆ)	スープ (エリンギ、小松菜)		しょうゆラーメン、麦茶 (中華麺、もやし、コーン缶、のり、しょうゆ、中華味、鶏がら、おろしにんにく)			
9	金	麦茶	レーズン 麦茶	ごはん (米、押麦)	厚揚げと葱の味噌炒め (厚揚げ、豚挽、葱、筍、おろし生姜、みそ、砂糖、みりん、酒、油)	人参の和風グラッセ (人参、砂糖、バター、しょうゆ)	セロリと白菜のマヨ和え (白菜、セロリ、マヨ、スキム)	すまし汁 (かまぼこ、あさつき、えのき)		シナモンロール、牛乳			
10	土	牛乳	こどもせんべい 牛乳	キャベツとしらすのペペロンチーノ風 (スパゲッティ、キャベツ、しらす、玉葱、赤ピ、鶏がら、塩、にんにく、オリーブ油)			ゴロゴロ野菜のポトフ (かぶ、人参、玉葱、コンソメ、塩)		オレンジ	五平餅、麦茶 (米、みそ、砂糖、みりん、しょうゆ)			
12	月	麦茶	バナナチップ 麦茶	バターロール	チキンとほうれん草のクリームシチュー (鶏小間、ほうれん草、玉葱、人参、じゃが芋、小麦粉、バター、牛乳、コンソメ、塩)		トマトのマリネ (トマト、黄ピ、胡瓜、酢、砂糖、塩、オリーブ油)		パイン缶	ひじきご飯、麦茶 (米、ひじき、人参、いんげん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、油)			
13	火	麦茶	ブルー 麦茶	ごはん (米、押麦)	ポークビーンズ (豚小間、大豆、玉葱、エリンギ、人参、セロリ、トマト缶、コンソメ、ケチャップ、中濃、油)	キャベツのソテー (キャベツ、コーン缶、鶏がら、塩、油)	きゅうりとカニカマのサラダ (胡瓜、水菜、カニカマ、マヨ、塩)	みそ汁 (里芋、油揚げ)		オレンジブレッド、牛乳			
14	水	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ごはん (米、押麦)	鯖の生姜煮 (鯖、生姜、しょうゆ、砂糖、みりん、酒)	切干大根の煮物 (切干大根、人参、ちくわ、しょうゆ、砂糖、油)	ほうれん草の白和え (豆腐、ほうれん草、人参、こんにやく、練りごま、しょうゆ、砂糖)	みそ汁 (しめじ、葱)		にゅうめん、麦茶 (そうめん、とろろ昆布、あさつき、しょうゆ、みりん、酒)			
★15	木	野菜ジュース	野菜ジュース	ピラフ(米、人参、玉葱、ピー マン、コンソメ、塩、バター)	肉巻きチーズフライ (豚ロース、スライスチーズ、小麦粉、卵、パン粉、中濃、油)	南瓜サラダ (南瓜、胡瓜、レーズン、スライスアーモンド、マヨ、スキム)	千キャベツ	スープ (かぶ、かぶ葉、玉葱)	ピーチゼリー (ネクター、寒天、砂	苺ソースのふわふわパフェ、麦茶(小麦粉、B.P.、卵、バター、砂 糖、クリームチーズ、ヨーグルト、生クリーム、いちごジャム、いちご、アラザン)			
16	金	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	ごはん (米、押麦)	ぶり大根 (ぶり、大根、生姜、しょうゆ、砂糖、みりん、酒)	小松菜のお浸し (小松菜、人参、もやし、しょうゆ)	ブロッコリーの塩にんにく炒め (ブロッコリー、鶏がら、塩、おろしにんにく)	みそ汁 (ごぼう、しめじ)		抹茶クリームパン、牛乳			
17	土	牛乳	こどもせんべい 牛乳	ピザトースト (食パン、ベーコン、玉葱、ピーマン、ケチャップ、鶏がら、チーズ)(食パン、しらす、あさつき、刻みのり、マヨ、しょうゆ)			レタススープ (レタス、人参、玉葱、鶏がら、塩)		バナナ	おかかおにぎり、麦茶 (米、おかか、しょうゆ)			
19	月	麦茶	レーズン 麦茶	ごはん (米、押麦)	麻婆豆腐♥ (豚挽、豆腐、葱、ニラ、みそ、砂糖、しょうゆ、テンメン、酒、片栗粉、ごま油)	春雨サラダ♥ (春雨、胡瓜、人参、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油)	ワンタンスープ♥ (ワンタンの皮、葱、白菜、人参、ごま、中華味、しょうゆ、塩)			カスタードプリン♥、麦茶 (卵、牛乳、グラニュー糖、バニラエッセンス)			
20	火	麦茶	バナナチップ 麦茶	ごはん (米、押麦)	海老フライ♥ (海老、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃)	レタスの磯和え (レタス、水菜、わかめ、ポン酢)	ポテトサラダ (じゃが芋、人参、胡瓜、マヨ、スキム)	みそ汁 (チンゲン菜、えのき)		ストロベリーリング、牛乳			
21	水	春分の日											
22	木	麦茶	おしゃぶり昆布 牛乳	ハンバーガー♥ (わらべロール、豚挽、玉葱、パン粉、牛乳、塩、ケチャップ、ウスター、レタス)		ブロッコリーのタルタルサラダ (ブロッコリー、卵、マヨ、スキム)	ミネストローネ (玉葱、大根、大豆、人参、トマト缶、コンソメ、塩)			焼きそば、麦茶 (中華麺、ウインナー、キャベツ、人参、玉葱、中濃、ウスター、鶏がら、油)			
23	金	麦茶	ブルー 麦茶	ごはん (米、押麦)	唐揚げ♥ (鶏もも、おろし生姜、おろしにんにく、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉、油)	フライドポテト♥	シーザーサラダ (レタス、サニー、胡瓜、黄パブ、レモン汁、砂糖、粉チーズ)	♥コーンスープ(コーン缶、 コーンクリーム缶、玉葱、パ ター、牛乳、コンソメ)	ぶどうゼリー ♥(ぶどうジュ ース、寒天、砂糖)	チーズクロワッサン、牛乳			
24	土	牛乳	こどもせんべい 牛乳	わかめおにぎり・鮭おにぎり (米、わかめふりかけ、のり)(米、鮭フレーク、酒、のり)			具だくさんみそ汁 (ごぼう、人参、葱、こんにやく、みそ)		はっさく	ホットケーキ、牛乳 (ホットケーキ粉、砂糖、牛乳、バター、りんごジャム)			
26	月	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ごはん (米、押麦)	キャベツと豚肉の重ね煮 (キャベツ、豚ロース、トマト缶、コンソメ、食塩)	さつま芋のチーズ焼き (さつま芋、チーズ)	もやしの卵炒め (もやし、にんじん、エリンギ、卵、鶏がら、塩、油)	スープ (大根、水菜)		豆乳スープマカロニ、麦茶 (マカロニ、ベーコン、玉葱、コーン缶、豆乳、コンソメ、塩)			
27	火	麦茶	ハーベスト 麦茶	ごはん (米、押麦)	豆腐のやわらかつくね (鶏挽、絹豆腐、葱、おろし生姜、片栗粉、しょうゆ、砂糖)	きんぴらごぼう (ごぼう、にんじん、こんにやく、しょうゆ、砂糖、ごま油)	白菜とみかんのサラダ (白菜、胡瓜、みかん缶、レモン汁、砂糖、オリーブ油)	みそ汁 (なす、玉葱)		オニオンブレッド、牛乳			
28	水	麦茶	バナナチップ 豆乳	ごはん (米、押麦)	鯖のガーリックムニエル (鯖、小麦粉、おろしにんにく、酒、塩、バター)	ウインナーとほうれん草のソテー (ほうれん草、にんじん、ウインナー、コーン缶、鶏がら、バター)	バジルポテト (じゃが芋、塩、バジル粉)	スープ (エリンギ、もやし)		メープル蒸しパン、牛乳 (小麦粉、B.P.、砂糖、メープルシロップ、牛乳、油)			
29	木	牛乳	小魚 牛乳	ごはん (米、押麦)	豚の梅味噌炒め (豚小間、玉葱、梅干し、みそ、砂糖、みりん、酒、しょうゆ、油)	里芋と人参の煮っ転がし (里芋、にんじん、しょうゆ、みりん、砂糖)	菜の花のお浸し (菜の花、もやし、ほうれん草、しょうゆ)	すまし汁 (人参、絹さや、しめじ)		かきたまうどん、麦茶 (うどん、卵、あさつき、しょうゆ、みりん、酒)			
30	金	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	カレーライス (米、豚小間、玉葱、じゃが芋、人参、カレールウ、スキム、牛乳、ウスター、油)		コールスローサラダ (キャベツ、にんじん、コーン缶、マヨ、スキム)			オレンジ	マロンパン、牛乳			
31	土	牛乳	レーズン 牛乳	チャーハン (米、豚挽、卵、葱、人参、鶏がら、塩、しょうゆ、ごま油)		大根の即席 (大根、塩)			バナナ	セサミクッキー、牛乳 (ホットケーキ粉、黒ごま、白ごま、砂糖、バター、牛乳)			

*都合により献立、材料など変更がある場合があります。

きいろのグループ

ちからのもとなる!

あかのグループ

からだをつくるもとなる!
(身体を大きくしてくれる)

みどりのグループ

からだをげんきにする(病気から守ってくれる)

★15日(木)3月のお誕生日会です! ★19日(月)~23日(金) らいおんリクエストweek