

2019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	金	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	炒り鶏 (鶏もも、玉葱、人参、ごぼう、こんにやく、しめじ、絹さや、醤油、砂糖、みりん)	菜の花のお浸し (菜の花、もやし、人参、えのき、おなか、醤油、砂糖)	ちくわの磯辺焼き (ちくわ、青のり、醤油、みりん、油)	みそ汁 (豆腐、油揚げ)		ハムチーズロール	牛乳
2	土	牛乳	バナナチップ 牛乳	ミートソーススパゲティー (スパゲティー、豚挽、玉葱、セロリ、エリンギ、トマト缶、ウスターケチャップ、コンソメ、粉チーズ)			コンソメスープ (ブロッコリー、玉葱、人参、ウインナー、コンソメ、塩)	はっさく	はっさく	クルミ蒸しパン	牛乳 (薄力粉、砂糖、クルミ、B・P、豆乳、油)
4	月	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	豚肉の味噌炒め (豚小間、玉葱、ピーマン、味噌、砂糖、酒、みりん、油)	もやしのポン酢和え (豆もやし、人参、塩)	南瓜の煮物 (南瓜、砂糖、塩)	すまし汁 (大根、三つ葉)		ひじきご飯	麦茶 (米、ひじき、油揚げ、しめじ、人参、醤油、みりん)
5	火	豆乳	昆布 豆乳	ご飯 (米、押麦)	ポテトのオープンオムレツ (卵、じゃが芋、玉葱、ベーコン、トマト、チーズ、ケチャップ、牛乳、白ワイン、オリーブ油、塩)	カリフラワーのスパイシーサラダ (カリフラワー、赤パプリカ、黒ごま、砂糖、カレー粉、酢、オリーブ油、醤油)	キャベツの炒め物 (キャベツ、人参、醤油、砂糖、油)	コンソメスープ (セロリ、エリンギ)		メープルブレッド	牛乳
★6	水	野菜ジュース		鮭ちらし寿司 (米、鮭、卵、かんぴょう、胡瓜、酢、砂糖、醤油、塩、刻みのり)		海老天/南瓜 (海老、南瓜、薄力粉、卵、塩、油)		すまし汁 (花麩、菜の花)	パインゼリー (パイン缶、砂糖、寒天)	いちごのシュークリーム	麦茶 (小麦粉、バター、卵、塩、カスタード、生クリーム、いちご、砂糖)
7	木	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ご飯 (米、押麦)	厚揚げの中華炒め (厚揚げ、豚挽、チンゲン菜、エリンギ、醤油、中華だし、ごま油)	かぶの煮物 (かぶ、かぶの葉、しめじ、醤油、砂糖、みりん)	春雨サラダ (春雨、胡瓜、人参、醤油、砂糖、酢、ごま油)	中華スープ (ニラ、玉葱)		わかめうどん	麦茶 (うどん、わかめ、長葱、醤油、砂糖、みりん)
8	金	豆乳	レーズン 豆乳	ゆかりご飯 (米、ゆかり)	鯖の西京焼き (鯖、味噌、おろし生姜、砂糖、みりん、酒)	春菊の胡麻和え (春菊、もやし、人参、黒ごま、醤油、砂糖)	五目煮豆 (大豆、人参、こんにやく、昆布、しめじ、醤油、砂糖、みりん)	すまし汁 (長葱、かまぼこ)		チーズブレッド	牛乳
9	土	牛乳	子どもせんべい 牛乳	3種サンドウィッチ (食パン、ツナ、胡瓜、塩)(食パン、卵、マヨ、塩)(食パン、ハム、チーズ)			ミネストローネ (マカロニ、ベーコン、玉葱、じゃが芋、人参、ケチャップ、コンソメ、塩)		オレンジ	焼き味噌おにぎり	麦茶 (米、味噌、醤油、みりん)
11	月	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	葱塩チキン (鶏もも、長葱、酒、みりん、おろし生姜、おろしにんにく、塩、ごま油)	チンゲン菜のオイスターソース炒め (チンゲン菜、もやし、赤ピ、オイスター、油)	かぶの甘酢漬け (かぶ、セロリ、人参、酢、オリーブ油、砂糖、塩)	みそ汁 (玉葱、ごぼう)		桜もち	麦茶 (小麦粉、こしあん、砂糖、桜の葉、食紅)
12	火	麦茶	プルーン 麦茶	ご飯 (米、押麦)	豚肉とキャベツの炒め物 (豚ばら、キャベツ、ピーマン、人参、テンメン、味噌、酒、油)	さつま芋の黒蜜煮 (さつま芋、砂糖、黒蜜、レモン果汁)	ほうれん草ののり和え (ほうれん草、えのき、人参、醤油、刻みのり)	中華スープ (もやし、ニラ)		コーンパン	牛乳
13	水	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	かじきのピカタ (かじき、卵、薄力粉、塩、ケチャップ、パセリ)	切干大根のサラダ (切干大根、胡瓜、赤ピ、ポン酢)	ブロッコリーときのこのソテー (ブロッコリー、エリンギ、ベーコン、バター、醤油)	コンソメスープ (水菜、玉葱、人参)		しらす焼きそば	麦茶 (中華麺、キャベツ、玉葱、もやし、人参、しらす、中華だし、塩、おろしにんにく)
★14	木	りんごジュース		五穀米 (米、五穀米)	コロツケ (じゃが芋、豚挽、玉葱、パン粉、小麦粉、卵、塩、中濃ソース、油)	千切りキャベツ	マカロニサラダ (マカロニ、赤ピ、胡瓜、マヨ、スキム、塩)	みそ汁 (わかめ、豆腐、長葱)	いちご	チーズベリーマフィン	牛乳 (薄力粉、卵、バター、砂糖、クリームチーズ、ブルーベリー、生クリーム)
15	金	麦茶	昆布 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	かれの煮つけ (かれい、生姜、醤油、砂糖、みりん、酒)	納豆 (納豆、醤油)	カリフラワーとハムの炒め物 (カリフラワー、ハム、エリンギ、鶏がら、塩)	みそ汁 (さつま芋、玉葱)		ピロシキ風焼きパン	牛乳
16	土	牛乳	コーンフレーク 牛乳	焼肉丼 (豚小間、玉葱、もやし、人参、醤油、砂糖、おろしにんにく、おろし生姜、刻みのり)			みそ汁 (じゃが芋、玉葱、人参、油揚げ)		バナナ	マシュマロサンドクラッカー	牛乳 (マシュマロ、クラッカー)
18	月	豆乳	レーズン 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	♥チーズハンバーグ♥ (豚挽、鶏挽き、チーズ、豆腐、玉葱、パン粉、牛乳、卵、塩、ケチャップ)	ブロッコリーのマヨ和え (ブロッコリー、カリフラワー、マヨ、塩)	コーンソテー (コーン、人参、塩、油)	コンソメスープ (かぶ、かぶの葉)		2色おはぎ	麦茶 (米、もち米、黒ごま、きな粉、砂糖、塩)
★19	火	野菜ジュース		ピラフ (米、玉葱、人参、コンソメ、バター、塩、パセリ)	鶏肉の唐揚げ (鶏もも、薄力粉、醤油、みりん、おろしにんにく、おろし生姜)	レタス/ミニトマト	ポテトサラダ (じゃが芋、人参、胡瓜、マヨ、スキム、塩)	コンソメスープ (コーン、大根、玉葱)		レーズンブレッド	牛乳
20	水	麦茶	バナナチップ 麦茶	♥海老チャーハン♥ (米、卵、海老、長葱、人参、醤油、おろしにんにく、中華だし、ごま油、塩)		焼き餃子 (餃子の皮、豚挽き、キャベツ、ニラ、醤油、おろし生姜、おろしにんにく、ごま油、ポン酢)	セロリの昆布和え (セロリ、大根、人参、塩昆布、ごま)	中華スープ (もやし、チンゲン菜)		♥醤油ラーメン♥	麦茶 (中華麺、あさつき、なると、のり、醤油、中華だし)
21	木	春分の日									
22	金	麦茶	プルーン 麦茶	♥カレーライス♥ (米、豚小間、玉葱、じゃが芋、人参、ウインナー、カレーウ、スキム、ウスター、ケチャップ)			レタスとわかめのサラダ (レタス、わかめ、赤ピ、ポン酢)		オレンジ	ミルクブレッド	牛乳
23	土	りんごジュース		あんかけかた焼きそば (揚げ麺、豚ばら、白菜、玉葱、小松菜、人参、しめじ、うずらの卵、醤油、中華だし、片栗粉)		胡瓜の塩もみ (胡瓜、塩)	中華スープ (玉葱、コーン、ベーコン、きくらげ)		はっさく	桜えびのおにぎり	麦茶 (米、桜えび、揚げ玉、醤油、砂糖、のり)
25	月	麦茶	小魚 麦茶	わかめご飯 (米、炊き込みわかめ)	五目卵焼き (卵、豚挽き、ひじき、人参、長葱、えのき、豆乳、醤油、砂糖、みりん)	きんぴらごぼう (ごぼう、人参、醤油、砂糖、みりん、油)	春菊のおなか和え (春菊、もやし、おなか、醤油、砂糖)	みそ汁 (なめこ、豆腐)		プレーンクッキー/キャンディーチーズ	牛乳 (小麦粉、砂糖、バター、卵、B・P)(チーズ)
26	火	麦茶	昆布 麦茶	ご飯 (米、押麦)	鶏肉の香草パン粉焼き (鶏もも、パン粉、バジル、パセリ、おろしにんにく、オリーブ油、塩)	水菜とナッツのサラダ (水菜、レタス、赤ピ、クルミ、アーモンド、酢、砂糖、オリーブ油、塩)	さつま芋のレーズン煮 (さつま芋、レーズン、砂糖、塩)	コンソメスープ (玉葱、人参)		とちおとめブレッド	牛乳
27	水	豆乳	パン耳きな粉 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	かじきの梅煮 (かじき、梅干し、生姜、醤油、砂糖、酒、みりん)	キャベツとチーズのサラダ (キャベツ、チーズ、人参、胡瓜、酢、砂糖、オリーブ油、塩)	もやしの炒め物 (もやし、人参、コーン、醤油、砂糖、油)	みそ汁 (じゃが芋、わかめ)		いなり寿司	麦茶 (米、油揚げ、醤油、砂糖、みりん、酢、砂糖、塩)
28	木	牛乳	バナナチップ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	ポークビーンズ (豚小間、大豆、玉葱、セロリ、人参、エリンギ、トマト缶、ケチャップ、ウスター)	チンゲン菜のソテー (チンゲン菜、赤ピ、黄ピ、鶏がら、油、塩)	茹でブロッコリー (ブロッコリー、マヨ、塩)	コンソメスープ (キャベツ、あさつき)		にゅうめん	麦茶 (そうめん、三つ葉、醤油、砂糖、みりん)
29	金	麦茶	レーズン 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	麻婆豆腐 (豆腐、豚挽き、長葱、味噌、テンメン、醤油、生姜、片栗粉、ごま油)	ビーフンの炒め物 (ビーフン、ベーコン、もやし、人参、醤油、中華だし、油)	小松菜のなめ茸和え (小松菜、人参、なめ茸)	中華スープ (卵、ニラ)		フルーツサンド	牛乳 (ロールパン、生クリーム、みかん、パイン、砂糖)
30	土	牛乳	コーンフレーク 牛乳	バジル炒めご飯 (米、鶏挽、玉葱、赤ピ、黄ピ、バジル、卵、醤油、鶏がら、ウスター、油)			貝だくさんスープ (キャベツ、人参、じゃが芋、しめじ、コンソメ、塩)		バナナ	アーモンドラスク	牛乳 (食パン、オリーブ油、砂糖、アーモンド)

きいろのグループ
ちからのもとになる!
あかのグループ
からだをつくるもとになる!
(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)

*都合により献立、材料など変更がある場合があります。

★・・・6日、14日は3月のお誕生会です。 ♥・・・らいおん組さんのリクエスト献立です。 ☆・・・らいおん組さんありがとう献立です。