

2020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				
2	月	麦茶	小麦茶	ご飯 (米、押麦)	豚肉の生姜炒め (豚小間、玉葱、ピーマン、生姜、しょうゆ、酒、みりん、油)	たくあんポテサラ (じゃが芋、人参、胡瓜、たくあん、マヨ、スキム)	こんにやくの甘辛煮 (こんにやく、しょうゆ、砂糖、油)	みそ汁 (豆腐、葱)		炊き込みごはん (米、鶏小間、ごぼう、あさつき、しょうゆ、みりん)	小麦茶		
3	火	麦茶	干し芋 小麦茶	ちらし寿司 (米、えび、卵、かんぴょう、人参、菜の花、酢、塩、砂糖、ごま、のり)		鶏のみそ焼き (鶏もも、みそ、生姜、みりん、砂糖)	サニーレタス	すまし汁 (わかめ、筍、三つ葉)	いちご	フルーツサンド (ロールパン、黄桃、生クリーム、砂糖)	牛乳		
4	水	豆乳	コーンフレーク 豆乳	ご飯 (米、押麦)	ぶりの幽庵焼き (ぶり、ゆず、しょうゆ、砂糖、みりん、酒)	カリフラワーの香草バター焼き (カリフラワー、パセリ、バジル、バター、塩)	胡瓜の浅漬け (胡瓜、人参、塩、昆布茶)	みそ汁 (ほうれん草、しめじ)		チーズ蒸しパン (ホットケーキ粉、スキム、チーズ、牛乳、油)	牛乳		
5	木	牛乳	バナナチップ 牛乳	バターライス (米、バター、塩)	チキンとじゃが芋のトマトグラタン (鶏もも、じゃが芋、玉葱、エリンギ、トマト缶、コンソメ、チーズ、パセリ)	ナッツ入りグリーンサラダ (レタス、サニー、くるみ、おろしにんにく、オリーブ油、塩)	お豆のスープ (大豆、ハム、キャベツ、人参、コンソメ、塩)			ツナとなめ茸の和風スパゲッティ (スパゲッティ、ツナ、なめ茸、しょうゆ、砂糖、のり)	麦茶		
6	金	麦茶	レーズン 小麦茶	ご飯 (米、押麦)	鯖の梅煮 (鯖、梅干し、生姜、しょうゆ、酒、砂糖、みりん)	小松菜の煮びたし (小松菜、もやし、油揚げ、しょうゆ、みりん)	ひじきのマヨサラダ (ひじき、大根、人参、コーン、マヨ、しょうゆ)	みそ汁 (白菜、麩)		ウインナーパン (ウインナー、小麦粉、砂糖、スキム、バター、牛乳)	牛乳		
7	土	牛乳	チーズ 牛乳	焼きそば (蒸し麺、豚小間、キャベツ、人参、もやし、ピーマン、ウスター、中濃、鶏がら、油)				わかめスープ (わかめ、玉葱)	はっさく	たらこおにぎり (米、たらこ、酒、塩、のり)	麦茶		
9	月	牛乳	プルーン 牛乳	ご飯 (米、押麦)	厚揚げのみそ炒め (豚小間、厚揚げ、葱、小松菜、赤ピ、おろしにんにく、生姜、みそ、砂糖、油)	切干大根の煮物 (切干大根、人参、さつま揚げ、しょうゆ、砂糖、油)	白菜のゆかり和え (白菜、ゆかり、塩)	すまし汁 (里芋、あさつき)		きなこもち (片栗粉、砂糖、スキム、きなこ、黒蜜)	麦茶		
10	火	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	かじきの煮付け (かじき、生姜、しょうゆ、砂糖、酒、みりん)	にらともやしの炒め物 (にら、もやし、鶏がら、塩、油)	人参とクリームチーズのサラダ (人参、レーズン、クリームチーズ、パセリ、塩、レモン汁)	みそ汁 (キャベツ、えのき)		メープルブレッド (小麦粉、卵、砂糖、スキム、バター、メープルシロップ)	牛乳		
★11	水	野菜ジュース	野菜ジュース	白ごまご飯 (米、ごま、酒)	ハンバーグ・デミグラスソース (豚挽、鶏挽、玉葱、豆腐、パン粉、豆乳、デミグラス缶、ウスター、ケチャップ)	粉ふき芋 (じゃが芋、塩、パセリ)	じゃこサラダ (レタス、胡瓜、水菜、じゃこ、ポン酢)	コンソメスープ (コンソメ、豆腐、コーン、コンソメ、塩)	りんごゼリー (りんごジュース、寒天、砂糖)	いちごのショートケーキ (小麦粉、卵、砂糖、いちご、生クリーム)	麦茶		
12	木	牛乳	パン耳きなこ 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	サーモンの塩焼き (サーモン、塩、酒)	切昆布の煮物 (切昆布、白滝、人参、しめじ、しょうゆ、砂糖)	菜の花のお浸し (菜の花、もやし、おかか、うすくち)	すまし汁 (大根、麩)		ほうとう風うどん (うどん、南瓜、玉葱、人参、油揚げ、みそ、みりん、酒)	麦茶		
13	金	麦茶	小麦茶	ご飯 (米、押麦)	鶏肉のカレー風味焼き (鶏もも、おろしにんにく、生姜、カレー粉、クミン、しょうゆ、酒)	コブサラダ (レタス、胡瓜、えび、ミックス豆、コーン缶、ミニトマト、アボカド、ヨーグルト、マヨ、ケチャ、レモン汁、塩、砂糖にんにく)		コンソメスープ (ブロッコリー、玉葱)		チーズパン (小麦粉、卵、砂糖、スキム、バター、牛乳)	牛乳		
14	土	野菜ジュース	野菜ジュース	ガパオライス (米、鶏挽、玉葱、赤ピ、黄パブ、卵、バジル、ウスター、しょうゆ、鶏がら、油)				スープ (チンゲン菜、人参、コーン)	甘夏	アップルパイ (餃子の皮、りんごジャム、バター)	牛乳		
16	月	麦茶	こんぶ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	豚肉とブロッコリーのゴマダレ (豚肉、ブロッコリー、ごま、マヨ、しょうゆ、酢、砂糖)	炒めビーフン (ビーフン、鶏挽、ピーマン、赤ピーマン、中華味、しょうゆ、油)	わかめの酢の物 (わかめ、胡瓜、しらす、酢、塩、砂糖)	みそ汁 (さつま芋、玉葱)		梅ゆかりご飯 (米、梅干し、ゆかり)	麦茶		
17	火	牛乳	バナナチップ 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	さわらの西京焼き (さわら、生姜、みそ、砂糖、みりん、酒)	せりの白和え (せり、人参、こんにやく、豆腐、しょうゆ、砂糖)	南瓜の甘煮 (南瓜、うすくち、砂糖)	すまし汁 (白菜、舞茸)		黒ごまあんぱん (小麦粉、卵、砂糖、スキム、バター、黒ごま)	牛乳		
18	水	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、押麦)	鶏手羽とレンズ豆の煮込み (手羽元、レンズ豆、玉葱、マッシュルーム、白ワイン、生クリーム、バター、コンソメ、塩)	コーンソテー (コーン缶、いんげん、人参、しょうゆ、油)	ピクルス (大根、胡瓜、赤パブ、酢、塩、砂糖、オリーブ油)	コンソメスープ (カリフラワー、水菜)		しょうゆラーメン (中華麺、なると、わかめ、葱、しょうゆ、鶏がら、中華味)	麦茶		
★19	木	りんごジュース	りんごジュース	わかめごはん (米、わかめふりかけ)	えびフライ (えび、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース)	千キャベツ/ミニトマト	マカロニサラダ (マカロニ、胡瓜、人参、コーン、マヨ)	みそ汁 (かぶ、しめじ)	ぶどうゼリー (ぶどうジュース、寒天、砂糖)	メープルバナナケーキ (ホットケーキ粉、バナナ、くるみ、メープル、砂糖、スキム、バター、牛乳)	牛乳		
20	金	春分の日											
21	土	牛乳	プルーン 牛乳	パングラタン (食パン、鶏小間、玉葱、しめじ、ホワイトソース缶、牛乳、コンソメ、チーズ、パセリ)				スープ (キャベツ、人参)	デコポン	五平もち (米、みそ、みりん、砂糖)	麦茶		
23	月	牛乳	こんぶ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	麻婆豆腐 (豆腐、豚挽、葱、ニラ、赤ピ、生姜、テンメン、みそ、しょうゆ、ごま油、片栗粉)	豆もやしのナムル (豆もやし、塩、ごま、ごま油)	中華スープ (白菜、しめじ、人参、きくらげ、中華味、しょうゆ)			鮭おにぎり (米、鮭フレーク、塩、のり)	麦茶		
24	火	豆乳	小麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	ピーマンの肉詰め (豚挽、玉葱、パン粉、豆乳、ピーマン、小麦粉、ケチャップ)	さつま芋サラダ (さつま芋、胡瓜、レーズン、マヨ、スキム)	ひじきの煮物 (ひじき、人参、大豆、しょうゆ、砂糖、油)	みそ汁 (舞茸、小松菜)		ドライフルーツヨーグルト (ヨーグルト、バナナチップ、あんず、りんごジャム、コーンフレーク、砂糖)	麦茶		
25	水	牛乳	パン耳きなこ 牛乳	えびチャーハン (米、えび、卵、葱、メンマ、鶏がら、しょうゆ、ごま油、塩)		セロリと大根の昆布和え (大根、セロリ、塩昆布)		スープ (ハム、にら、人参)	バナナ	あんかけうどん (うどん、豚小間、もやし、人参、小松菜、しょうゆ、みりん、片栗粉)	麦茶		
26	木	麦茶	チーズ 牛乳	しらすごはん (米、しらす、塩)	唐揚げ (鶏もも、おろしにんにく、生姜、しょうゆ、酒、片栗粉、油)	キャベツのおかか和え (キャベツ、おかか、うすくち)	野菜の塩もみ (胡瓜、かぶ、人参、塩)	みそ汁 (なす、油揚げ)		やきいも (さつま芋、塩)	牛乳		
27	金	麦茶	レーズン 小麦茶	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、ウスター)		オレンジとチーズのサラダ (レタス、胡瓜、オレンジ、チーズ、酢、砂糖、塩、オリーブ油)			ヤクルト	ストロベリーブレッド (小麦粉、卵、砂糖、スキム、バター、ヨーグルト)	牛乳		
28	土	野菜ジュース	野菜ジュース	スタミナ丼 (米、豚小間、にら、もやし、おろしにんにく、おろし生姜、みそ、砂糖、しょうゆ、油)			けんちん汁 (豆腐、こんにやく、大根、人参、ごぼう、しょうゆ、みりん)		いちご	ホットケーキ (ホットケーキ粉、牛乳、スキム、バター、メープル)	牛乳		
30	月	牛乳	バナナチップ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	カレイの照り焼き (カレイ、生姜、しょうゆ、みりん、酒、砂糖)	ジャーマンポテト (じゃが芋、玉葱、ベーコン、コンソメ、塩、オリーブ油)	納豆和え (小松菜、人参、納豆、しょうゆ)	みそ汁 (高野豆腐、しめじ)		菜飯 (米、菜飯ふりかけ)	麦茶		
31	火	豆乳	コーンフレーク 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	タンダーチキン (鶏もも、ヨーグルト、ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、にんにく、塩)	大根の梅ドレサラダ (大根、胡瓜、梅干し、しょうゆ、酢、砂糖、のり)	チンゲン菜の塩炒め (チンゲン菜、もやし、人参、鶏がら、塩)	スープ (カリフラワー、コーン)		グラタンパン (小麦粉、卵、砂糖、スキム、バター、牛乳)	牛乳		

★11日と19日は、3月のお誕生日会です!

*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)