

2021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 | 月 | 牛乳 | 小魚 牛乳 | ご飯 (米、押麦) | 厚揚げのみそ炒め (厚揚げ、豚小間、きゃべつ、ピーマン、みそ、にんにく、みりん、酒) | さつま芋のレモン煮 (さつま芋、砂糖、レモン汁) | かぶの和え物 (かぶ、人参、ごま、塩) | すまし汁 (わかめ、しめじ) | | ひじきごはん (米、ひじき、人参、油揚げ、しょうゆ、みりん、酒) | 麦茶 | | |
| 2 | 火 | 麦茶 | こんぶ 牛乳 | ご飯 (米、アマランサス) | 鯖の梅煮 (鯖、梅干し、生姜、しょうゆ、酒、砂糖、みりん) | 小松菜の炒め物 (小松菜、もやし、人参、しょうゆ、砂糖、油) | カリフラワーのオーロラソース (カリフラワー、マヨ、ケチャップ) | みそ汁 (玉葱、里芋) | | メープルブレッド 牛乳 | | | |
| ★3 | 水 | 野菜 ジュース | 野菜 ジュース | 鶏そぼろのちらし寿司 (米、鶏挽、卵、人参、いんげん、ごま、酢、砂糖、塩/しょうゆ、砂糖、生姜、酒) | | 天ぶら (えび、南瓜、小麦粉、油、しょうゆ) | | すまし汁 (まり麩、菜の花) | ぶどうゼリー(ぶどうジュース、寒天、砂糖) | いちごのロールケーキ (小麦粉、卵、砂糖、いちご、生クリーム、砂糖) | 牛乳 | | |
| 4 | 木 | 牛乳 | コーンフレーク 牛乳 | ご飯 (米、アマランサス) | 鯖のカレー風味焼き (鯖、にんにく、生姜、しょうゆ、酒、カレー粉) | 切昆布の煮物 (切昆布、白滝、人参、油揚げ、しょうゆ、みりん、油) | 大根サラダ (大根、赤ピ、黄ピ、水菜、ポン酢) | みそ汁 (舞茸、白菜) | | 塩ラーメン (中華麺、鶏小間、きゃべつ、コーン、にんにく、鶏がら、塩) | 麦茶 | | |
| 5 | 金 | 麦茶 | プルーン 麦茶 | ご飯 (米、押麦) | 豚肉とにらの甘辛炒め (豚小間、もやし、にら、赤ピ、鶏がら、しょうゆ、砂糖、酒) | こんにやくの煮物 (こんにやく、人参、しょうゆ、砂糖、油) | ごま塩レタス (レタス、ごま、塩、ごま油) | みそ汁 (小松菜、えのき) | | ピーナッツバターサンド 牛乳 | | | |
| 6 | 土 | 麦茶 | バナナチップ 麦茶 | ご飯 (米、アマランサス) | トマト鍋 (鶏もも、ウインナー、きゃべつ、玉葱、しめじ、トマト缶、にんにく、チーズ) | 胡瓜の塩もみ (胡瓜、塩) | | | みかん | 芋もち (じゃが芋、片栗粉、しょうゆ、みりん、バター) | 牛乳 | | |
| 8 | 月 | 牛乳 | 小魚 牛乳 | ご飯 (米、押麦) | スパニッシュオムレツ (卵、ベーコン、チーズ、じゃが芋、玉葱、コンソメ、塩) | キャベツのソテー (キャベツ、人参、しょうゆ、砂糖、油) | 大根の昆布和え (大根、塩昆布) | みそ汁 (なす、油揚げ) | | ガーリックライス (米、豚小間、あさつき、人参、にんにく、コンソメ、塩) | 麦茶 | | |
| 9 | 火 | 麦茶 | チーズ 麦茶 | ご飯 (米、アマランサス) | チリコンカン (豚小間、大豆、玉葱、人参、エリンギ、トマト缶、カレー粉、コンソメ、ケチャップ、ウスター) | かぶのコンソメ煮 (かぶ、かぶの葉、ベーコン、コンソメ、しょうゆ) | 白菜のゆかり和え (白菜、ゆかり、塩) | スープ (コーン、水菜、赤ピ) | | ツナサラダパン 牛乳 | | | |
| 10 | 水 | 麦茶 | レーズン 麦茶 | ご飯 (米、押麦) | かじきの生姜煮 (かじき、生姜、しょうゆ、酒、砂糖、みりん) | ブロッコリーのガーリックソテー (ブロッコリー、ハム、コーン、にんにく、塩、油) | 南瓜サラダ (南瓜、レーズン、アーモンド、マヨ、スキム) | コンソメスープ (玉葱、大根、人参) | | 卵蒸しパン (小麦粉、卵、B.P、油、砂糖、牛乳) | 牛乳 | | |
| 11 | 木 | 牛乳 | コーンフレーク 牛乳 | ご飯 (米、アマランサス) | 鶏のさっぱり煮 (鶏手羽元、しょうゆ、酒、酢、砂糖) | せりの白和え (豆腐、人参、せり、こんにやく、しょうゆ、砂糖) | もやしのソテー (もやし、赤ピ、黄ピ、鶏がら、塩、油) | みそ汁 (なめこ、葱) | | きつねうどん (うどん、油揚げ、あさつき、わかめ、しょうゆ、みりん) | 麦茶 | | |
| 12 | 金 | 麦茶 | バナナチップ 麦茶 | ご飯 (米、押麦) | 鮭のきのこソース (鮭、しめじ、えのき、葱、しょうゆ、みりん、酒、油) | ひじきの炒り煮 (ひじき、人参、ちくわ、しょうゆ、砂糖、油) | キャベツの即席 (キャベツ、塩) | みそ汁 (ほうれん草、玉葱) | | うさぎパン 牛乳 | | | |
| 13 | 土 | 麦茶 | こんぶ 麦茶 | ハヤシライス (米、豚小間、玉葱、人参、エリンギ、しめじ、ハヤシルウ、ケチャップ、ウスター) | | ツナサラダ (レタス、胡瓜、ツナ、マヨ) | | | デコポン | ホットケーキ (ホットケーキ粉、スキム、牛乳、油、いちごジャム) | 牛乳 | | |
| 15 | 月 | 牛乳 | プルーン 牛乳 | ご飯 (米、押麦) | 豚バラ白菜 (豚バラ、白菜、葱、生姜、酒、ポン酢) | 焼きはんぺん (はんぺん、しょうゆ、みりん) | 菜の花のお浸し (菜の花、もやし、人参、しょうゆ) | みそ汁 (じゃが芋、しめじ) | | しらすごはん (米、しらす、あさつき、塩、しょうゆ) | 麦茶 | | |
| 16 | 火 | 麦茶 | こんぶ 麦茶 | ご飯 (米、アマランサス) | 高野豆腐の旨煮 (高野豆腐、鶏小間、人参、葱、小松菜、しめじ、しょうゆ、オイスターソース、酒、ごま油、片栗粉) | 南瓜のオープン焼き (南瓜、塩、オリーブ油) | かぶの浅漬け (かぶ、かぶの葉、塩、昆布茶) | 中華スープ (あさつき、人参、きゃべつ) | | チーズブレッド 牛乳 | | | |
| 17 | 水 | 牛乳 | パン耳きなこ 牛乳 | ご飯 (米、押麦) | 白身魚のマヨ焼き (メルルサー、マヨ、にんにく、塩) | カリフラワーのバターソテー (カリフラワー、バジル、パセリ、塩、バター) | わかめの酢の物 (わかめ、胡瓜、かにかま、酢、砂糖、塩) | みそ汁 (にら、もやし) | | ワンタン麺 (中華麺、豚挽、白菜、人参、ワンタンの皮、中華味、しょうゆ) | 麦茶 | | |
| 18 | 木 | 豆乳 | コーンフレーク 豆乳 | ご飯 (米、アマランサス) | チーズタッカルビ風 (鶏もも、キャベツ、玉葱、じゃが芋、エリンギ、にんにく、生姜、ケチャップ、しょうゆ、砂糖、鶏がら、チーズ) | 小松菜の胡麻和え (小松菜、もやし、ごま、しょうゆ、砂糖) | 卵スープ (卵、葱、人参、水菜、きくらげ、鶏がら、塩) | | | 桜餅 (小麦粉、白玉粉、砂糖、食紅、あんこ、桜の葉) | 麦茶 | | |
| 19 | 金 | 麦茶 | バナナチップ 牛乳 | ご飯 (米、押麦) | えびフライ (えび、小麦粉、卵、パン粉、ソース) | 人参の甘煮 (人参、しょうゆ、砂糖) | カレーコルスロー (キャベツ、胡瓜、黄ピ、酢、砂糖、塩、カレー粉、オリーブ油) | コーンスープ (玉葱、クリームコーン、コーン、牛乳) | | シュガーレーズンパン 牛乳 | | | |
| 20 | 土 | | | 春分の日 | | | | | | | | | |
| 22 | 月 | 牛乳 | チーズ 牛乳 | ご飯 (米、押麦) | 麻婆豆腐 (豆腐、豚挽、葱、にら、赤ピ、テンメン、みそ、生姜、しょうゆ、ごま油、片栗粉) | 春雨サラダ (春雨、胡瓜、紫玉葱、人参、水菜、ピーナッツ、干しえび、レモン汁、砂糖、塩) | | わかめスープ (わかめ、えのき、ごま) | | 鮭おにぎり (米、鮭フレーク、塩、のり) | 麦茶 | | |
| 23 | 火 | 麦茶 | レーズン 麦茶 | ご飯 (米、アマランサス) | 鶏のから揚げ (鶏もも、生姜、にんにく、しょうゆ、酒、片栗粉、油) | 切干大根の煮物 (切干大根、人参、油揚げ、しょうゆ、砂糖、油) | ポテトサラダ (じゃが芋、胡瓜、ハム、マヨ、スキム) | みそ汁 (ごぼう、にら) | | オニオンブレッド 牛乳 | | | |
| 24 | 水 | 牛乳 | パン耳きなこ 牛乳 | ご飯 (米、押麦) | カレイの煮つけ (かれい、生姜、しょうゆ、砂糖、みりん、酒) | チンゲン菜のソテー (チンゲン菜、もやし、赤ピ、鶏がら、塩、油) | 新玉葱のおかか和え (新玉葱、おかか、ポン酢) | みそ汁 (なめこ、豆腐) | | 焼きそば (蒸し麺、豚小間、人参、ソース、鶏がら、油、青のり) | 麦茶 | | |
| 25 | 木 | 豆乳 | 小魚 豆乳 | カレーライス (米、豚小間、じゃが芋、玉葱、人参、カレールウ、スキム、ウスター) | | フルーツサラダ (キャベツ、胡瓜、りんご、みかん缶、酢、砂糖、塩、オリーブ油) | | | | ミルクずし餅 (片栗粉、練乳、スキム、砂糖、きなこ、黒蜜) | 麦茶 | | |
| 26 | 金 | 麦茶 | コーンフレーク 麦茶 | ご飯 (米、押麦) | ちゃんちゃん焼き (サーモン、キャベツ、玉葱、人参、もやし、みそ、酒、みりん、バター) | マカロニサラダ (マカロニ、胡瓜、コーン、赤ピ、ハム、マヨ、スキム) | | すまし汁 (とろろ昆布、あさつき) | いちご | 桜あんぱん 牛乳 | | | |
| 27 | 土 | 野菜 ジュース | 野菜 ジュース | スパゲッティナポリタン (スパゲッティ、ウインナー、トマト缶、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ、ウスター、にんにく、オリーブ油) | | | 具沢山スープ (鶏小間、かぶ、かぶの葉、人参、じゃが芋、コンソメ、塩) | | あまなつ | ブルーベリーマフィン (ホットケーキ粉、ブルーベリージャム、スキム、砂糖、牛乳、バター) | 牛乳 | | |
| 29 | 月 | 豆乳 | コーンフレーク 豆乳 | ご飯 (米、押麦) | レンズ豆と鶏肉のクリーム煮 (レンズ豆、鶏もも、玉葱、エリンギ、生クリーム、にんにく、白ワイン、コンソメ) | パタースパゲッティ (スパゲッティ、バター、パセリ) | ピクルス (大根、胡瓜、赤ピ、黄ピ、酢、砂糖、塩) | コンソメスープ (人参、じゃが芋、セロリ) | | わかめごはん (米、わかめふりかけ) | 麦茶 | | |
| 30 | 火 | 麦茶 | バナナチップ 豆乳 | ご飯 (米、アマランサス) | ちくわの卵とじ (ちくわ、卵、玉葱、人参、しめじ、しょうゆ、酒、砂糖、みりん) | ほうれん草のソテー (ほうれん草、ウインナー、もやし、しょうゆ、バター) | キャベツのじゃこ和え (キャベツ、じゃこ、うすくちしょうゆ) | みそ汁 (わかめ、麩、みつば) | | クランベリークリームチーズパン 牛乳 | | | |
| 31 | 水 | 麦茶 | こんぶ 麦茶 | ビビンバ (米、豚小間、豆もやし、人参、小松菜、しょうゆ、にんにく、砂糖、塩、ごま、ごま油) | | チョレギサラダ (レタス、サニーレタス、胡瓜、赤ピ、のり、しょうゆ、ごま油) | | 中華スープ (大根、エリンギ、ニラ) | いちご | マシュマロコーンフレーク (マシュマロ、コーンフレーク、レーズン、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)

★3日は3月のお誕生日会です! ☺印は、らいおんさんのリクエストメニューです!