

2022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	火	麦茶	バナナチップ	ご飯 (米、アマランサス)	かじきのカレーマヨ焼き (かじき、小麦粉、塩、マヨ、カレー粉)	もやしの炒め物 (もやし、ピーマン、赤ピーマン、鶏がら、塩、油)	パリパリサラダ (レタス、胡瓜、コーン缶、揚げ麵、酢、塩、砂糖)	コンソメスープ (水菜、人参、玉葱)		ごまチーズパン	牛乳
★2	水	野菜ジュース	野菜ジュース	菜飯 (米、菜飯ふりかけ)	味噌カツ (豚もも、小麦粉、卵、パン粉、油、八丁味噌、砂糖、みりん、酒)	千キャベツ	春雨サラダ (春雨、人参、胡瓜、酢、しょうゆ、砂糖、ごま、ごま油)	すまし汁 (はんぺん、三つ葉、しめじ)	ぶどうゼリー(ぶどうジュース、砂糖、寒天、レモン汁)	いちごのショートケーキ	麦茶 (小麦粉、卵、砂糖、いちご、生クリーム、砂糖)
3	木	牛乳	チーズ牛乳	鮭とそぼろのちらし寿司 (米、鮭、卵、さやいんげん、のり、ごま、酢、砂糖、塩)			根菜の煮物 (ごぼう、にんじん、こんにゃく、しょうゆ、砂糖、ごま油)	すまし汁 (花麩、菜の花)		桜もち	麦茶 (小麦粉、白玉粉、砂糖、食紅、あんこ、桜の葉)
4	金	麦茶	レーズン麦茶	ご飯 (米、押麦)	肉豆腐 (豚小間、豆腐、葱、春菊、しょうゆ、みりん、酒、砂糖)	かぼちゃの煮物 (南瓜、砂糖)	レタスの塩昆布和え (レタス、赤ピーマン、塩昆布)	味噌汁 (大根、油揚げ)		しらすマヨトースト	牛乳 (食パン、しらす、マヨ、パセリ、おろしにんにく)
5	土	牛乳	コーンフレーク牛乳	和風スパゲッティー (スパゲッティー、ベーコン、玉葱、エリンギ、しめじ、しょうゆ、鶏がら、バター)			鶏がらスープ (じゃが芋、人参、かぶ、かぶの葉、鶏がら、塩)		オレンジ	焼きおにぎり	麦茶 (米、しょうゆ、みりん、砂糖)
7	月	豆乳	おしゃぶり昆布豆乳	ご飯 (米、押麦)	さわらの香草パン粉焼き (さわら、塩、酒、パン粉、パセリ粉、バジル粉、オリーブ油)	ほうれん草のソテー (ほうれん草、コーン缶、しめじ、しょうゆ、バター)	人参の甘煮 (人参、砂糖)	カリフラワーのポターージュ (カリフラワー、玉葱、牛乳、生クリーム、バター、コンソメ、塩)		メープルスコーン	牛乳 (ホットケーキ粉、バター、砂糖、牛乳、メープル)
8	火	牛乳	小魚牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	チーズタッカルビ (鶏もも、じゃが芋、玉葱、キャベツ、人参、チーズ、味噌、テンメン、しょうゆ、油)	こんにゃくの甘辛煮 (こんにゃく、しょうゆ、みりん、ごま、油)	ピクルス (大根、胡瓜、セロリ、酢、砂糖、塩)	鶏がらスープ (もやし、ニラ)		ストロベリーブレッド	牛乳
9	水	牛乳	プルーン牛乳	かき揚げ丼 (米、むきえび、玉葱、人参、あさつき、小麦粉、片栗粉、しょうゆ、みりん、砂糖、油)		豆腐のそぼろあんかけ (豆腐、鶏挽、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉)	かぶの即席 (かぶ、かぶの葉、人参、塩)	味噌汁 (小松菜、なす)		フルーツヨーグルト	麦茶 (ヨーグルト、みかん缶、もも缶、りんご、砂糖、コーンフレーク)
10	木	牛乳	バナナチップ牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	スペイン風オムレツ (卵、豆乳、ハム、玉葱、塩、ケチャップ、オリーブ油)	きのこソテー (しめじ、エリンギ、玉葱、しょうゆ、鶏がら、油)	ブロッコリーのごまドレサラダ (ブロッコリー、ねぎごま、酢、しょうゆ、砂糖、オリーブ油)	コンソメスープ (セロリ、人参)		味噌豆乳うどん	麦茶 (うどん、豚挽、キャベツ、人参、豆乳、味噌、しょうゆ、おろしにんにく、ごま油)
11	金	麦茶	チーズ麦茶	ご飯 (米、押麦)	豚肉の生姜焼き炒め (豚小間、玉葱、しめじ、ピーマン、生姜、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、油)	ポテトサラダ (じゃが芋、人参、胡瓜、マヨ、スキム)	セリと油揚げのお浸し (セリ、もやし、油揚げ、しょうゆ)	味噌汁 (ごぼう、ニラ)		ピザパン	牛乳
12	土	牛乳	おしゃぶり昆布牛乳	中華丼 (米、豚小間、白菜、チンゲン菜、人参、玉葱、きくらげ、しょうゆ、中華あじ、鶏がら、酒、ごま油)			中華スープ (コーン缶、葱、エリンギ、もやし、中華あじ、塩)		りんご	クッキー	牛乳 (ホットケーキ粉、牛乳、砂糖、バター、グラニュー糖)
14	月	牛乳	レーズン牛乳	ご飯 (米、押麦)	高野豆腐の含め煮 (高野豆腐、鶏もも、人参、小松菜、えのき、しょうゆ、砂糖、酒)	しらたきのたらこ炒め (しらたき、たらこ、とりがら、塩、油)	スティック野菜の味噌マヨディップ (胡瓜、人参、大根、味噌、マヨ)	すまし汁 (葱、ワカメ)		カリカリ梅おいなりさん	麦茶 (米、カリカリ梅、油揚げ、しょうゆ、みりん、砂糖)
15	火	麦茶	コーンフレーク麦茶	わかめご飯 (非常食)	ししゃものフライ♡ (ししゃも、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃ソース)	さつま芋とごぼうのきんぴら (ごぼう、さつま芋、人参、しょうゆ、砂糖、ごま油)	キャベツの和え物 (キャベツ、カニカマ、酢、砂糖、塩)	味噌汁 (豆腐、なめこ)		豚まんお焼き	牛乳
16	水	牛乳	小魚牛乳	ご飯 (米、押麦)	葱塩チキン (鶏もも、葱、おろしにんにく、おろし生姜、塩、ごま油)	ビーフンの炒め物 (ビーフン、ニラ、赤ピ、鶏がら、しょうゆ、油)	大根と豆苗のツナ和え (大根、豆苗、ツナ、マヨ、スキム)	鶏がらスープ (白菜、人参)		きな粉もち	麦茶 (片栗粉、スキム、砂糖、きな粉、黒蜜)
★17	木	リンゴジュース	リンゴジュース	ミートドリア (米、豚挽、玉葱、エリンギ、セロリ、トマト缶、ケチャップ、ウスター、ホワイトソース缶、コンソメ、塩、チーズ、パン粉、パセリ粉)			コブサラダ (レタス、胡瓜、コーン缶、ミニトマト、アボカド、レモン汁、砂糖、塩)	コンソメスープ (かぶ、かぶの葉、人参)	いちご	バナナケーキ	牛乳 (ホットケーキ粉、バナナ、牛乳、砂糖、サラダ油)
18	金	豆乳	バナナチップ豆乳	ご飯 (米、押麦)	カレイの照り焼き (カレイ、しょうゆ、砂糖、みりん)	小松菜のごま和え (小松菜、人参、こんにゃく、ごま、しょうゆ、砂糖)	納豆	味噌汁 (じゃが芋、あさつき、玉葱)		スペシャルレーズンブレッド	牛乳
19	土	牛乳	プルーン牛乳	焼きうどん (うどん、豚小間、小松菜、人参、玉葱、かつお節、しょうゆ、油)			味噌汁 (豆腐、なす、えのき、葱、味噌)		あまなつ	鮭チーズおにぎり	麦茶 (米、鮭フレーク、チーズ、のり)
21	月	春分の日									
22	火	麦茶	おしゃぶり昆布麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	麻婆豆腐 (豆腐、豚挽、葱、赤ピ、味噌、テンメン、しょうゆ、ごま油)	チーズチヂミ (小麦粉、ニラ、チーズ、片栗粉、鶏がら、塩、酢、しょうゆ)	もやしのナムル (もやし、胡瓜、人参、塩、ごま油)	中華スープ (チンゲン菜、コーン缶)		大学芋	牛乳 (さつま芋、砂糖、しょうゆ、みりん、塩、黒ごま、油)
23	水	牛乳	コーンフレーク牛乳	ご飯 (米、押麦)	鮭の塩焼き♡/大根おろし (鮭、塩)(大根、しょうゆ)	キャベツの炒め物 (キャベツ、エリンギ、コーン缶、コンソメ、塩、油)	キャロットラペ (人参、みかん缶、レーズン、レモン汁、砂糖、塩)	味噌汁 (なす、油揚げ)		ジャンバラヤ	麦茶 (米、ウインナー、ピーマン、玉葱、ケチャップ、ウスター、カレー粉、鶏がら、油)
24	木	豆乳	チーズ豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	焼き鳥♡ (鶏もも、葱、しょうゆ、酒、みりん、おろし生姜)	マカロニサラダ (マカロニ、ハム、胡瓜、マヨ、スキム)	切干大根の煮物 (切干大根、人参、ちくわ、しょうゆ、砂糖、油)	味噌汁 (麩、ほうれん草)		しょうゆラーメン♡	麦茶 (中華麵、もやし、あさつき、なると、しょうゆ、鶏がら、酒、おろしにんにく、おろし生姜)
25	金	麦茶	レーズン麦茶	たらこクリームスパゲッティー♡ (スパゲッティー、たらこ、しめじ、玉葱、ホワイトソース缶、牛乳、のり)			ささみのさっぱりサラダ (レタス、ささみ、胡瓜、黄ピ、ポン酢)	コンソメスープ (ミックスビーンズ、セロリ、人参)	いちごゼリー♡ (ゼリーの素)	よもぎあんぱん	牛乳
26	土	卒園式									
28	月	牛乳	パン耳きな粉牛乳	ご飯 (米、押麦)	豚肉の中華野菜炒め (豚小間、玉葱、人参、キャベツ、葱、きくらげ、おろしにんにく、中華あじ、塩、しょうゆ、ごま油)	カリフラワーのマヨ焼き (カリフラワー、マヨ、塩)	胡瓜の中華和え (胡瓜、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、ごま)	鶏がらスープ (春雨、水菜、コーン缶)		山菜おこわ(非常食)	麦茶
29	火	麦茶	バナナチップ麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	さばの生姜煮 (さば、生姜、しょうゆ、砂糖、みりん、酒)	かぼちゃのオープン焼き (南瓜、オリーブ油)	海藻サラダ (レタス、赤ピーマン、ワカメ、海藻ミックス、ポン酢)	味噌汁 (ごぼう、なす)		クランベリークリームチーズパン	牛乳
30	水	麦茶	小魚麦茶	ご飯 (米、押麦)	鶏のごま味噌焼き (鶏もも、白ごま、黒ごま、味噌、しょうゆ、塩)	ひじきの煮物 (ひじき、人参、大豆、しょうゆ、砂糖、油)	菜の花のお浸し (菜の花、もやし、人参、しょうゆ、かつお節)	すまし汁 (かまぼこ、三つ葉)		黒糖蒸しパン	牛乳 (ホットケーキ粉、牛乳、黒砂糖、レーズン、油)
31	木	牛乳	プルーン牛乳	ポークカレー♡ (米、豚小間、玉葱、じゃが芋、人参、カレールー、牛乳、スキム、油)			コールスローサラダ (キャベツ、胡瓜、ハム、コーン缶、マヨ、スキム)		パイナップル缶	マシュマロコーンフレーク	牛乳 (コーンフレーク、マシュマロ、バター)

*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)

★2日、17日は3月のお誕生日会です!

※17日のアボカドは、めばえ組には使用致しません。

♡は、らいおん組さんのリクエストメニューです!