

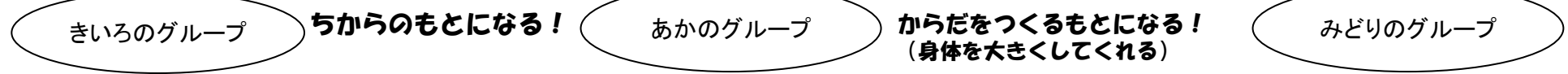
# 2023年3月 ★献立表★

\*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	水	野菜ジュース	野菜ジュース	ターメリックライス (米、ターメリック)	煮込みハンバーグ (豚挽肉、玉葱、豆腐、パン粉、豆乳、塩/デミグラス缶、ウスターソース)	マッシュポテト (じゃが芋、牛乳、塩、パセリ)	コーンフレークサラダ (水菜、人参、レタス、コーンフレーク、レモン果汁、砂糖、オリーブ油、塩)	コンソメスープ (きやべつ、エリンギ)	いちごゼリー (寒天の素)	パウンドケーキ	牛乳	(小麦粉、卵、砂糖、バター、グラニュー糖、生クリーム)	
2	木	牛乳	レーズン 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	高野豆腐の卵とじ (高野豆腐、鶏もも、卵、玉葱、しめじ、醤油、酒、砂糖)	小松菜の胡麻和え (小松菜、もやし、人参、醤油、砂糖、ごま)	茹でカリフラワー/たらマヨ (カリフラワー、塩/たらこ、マヨ)	みそ汁 (大根、豆苗)		のり塩ラスク	牛乳	(食パン、オリーブ油、青のり、塩)	
3	金	麦茶	コーンフレーク 麦茶	ちらし寿司 (米、かんぴょう、人参、ごま、酢、砂糖、塩/サーモン、胡瓜、卵、でんぶ、のり)		天ぷら (さつま芋、ちくわ、小麦粉、卵、油)		すまし汁 (菜の花、花麩)		チーズブレッド	牛乳		
4	土	豆乳	お子様せんべい 豆乳	カレーうどん (うどん、豚小間、ねぎ、じゃが芋、人参、しめじ、カレールウ、醤油、酒、みりん)		胡瓜の浅漬け (胡瓜、塩)			バナナ	焼きおにぎり	麦茶	(米、醤油、みりん、酒)	
6	月	牛乳	プルーン 牛乳	ご飯 (米、押し麦)	かれいの照り焼き (かれい、醤油、酒、みりん)	ブロッコリーの塩茹で (ブロッコリー、塩)	焼きビーフン (ビーフン、ベーコン、赤ピーマン、玉葱、中華だし、油)	みそ汁 (じゃが芋、小松菜)		パリパリピザ	牛乳	(餃子の皮、ケチャップ、コーン、チーズ、バジル)	
7	火	牛乳	小魚 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	回鍋肉 (豚ばら、きやべつ、ピーマン、人参、葱、味噌、テンメンジャン、おろし生姜、おろしにんにく、油)	かぶの海苔和え (かぶ、かぶの葉、のり、醤油)	南瓜のオープン焼き (南瓜、オリーブ油、塩)	中華スープ (にら、豆腐)		ミルクブレッド	牛乳		
8	水	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、押し麦)	ツナのオムレツ (卵、ツナ缶、玉葱、豆乳、コンソメ、塩/ケチャップ)	レタスの旨塩和え (レタス、ごま、ごま油、塩)	切干大根の煮物 (切干大根、油揚げ、人参、醤油、酒、みりん)	コンソメスープ (エリンギ、水菜)		炊き込みご飯	麦茶	(米、鶏小間、しめじ、人参、醤油、酒、みりん)	
9	木	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	豚肉の生姜炒め (豚肉、玉葱、生姜、醤油、酒、油)	茹でもやし (もやし、豆苗、塩)	ポテトサラダ (じゃが芋、胡瓜、人参、コーン、マヨ、スキム、塩)	みそ汁 (なす、玉葱)		塩焼きそば	麦茶	(中華麺、桜えび、きやべつ、ピーマン、人参、鶏がら、塩、ごま油)	
10	金	豆乳	おしゃぶり昆布 豆乳	ご飯 (米、押し麦)	かじきの梅煮 (かじき、梅干し、生姜、醤油、酒、みりん)	キャロットラペ (人参、レーズン、レモン果汁、砂糖、塩、パセリ)	小松菜の炒め物 (小松菜、ウインナー、玉葱、中華だし、油)	みそ汁 (ごぼう、油揚げ)		スペシャルレーズンブレッド	牛乳		
11	土	牛乳	チーズ 牛乳	そぼろ丼 (ご飯、鶏挽肉、卵、醤油、みりん、のり)			具沢山汁 (かぶ、かぶの葉、しめじ、人参、玉葱)		いよかん	シュガーパイ	牛乳	(パイシート、グラニュー糖)	
13	月	豆乳	パン耳きな粉 豆乳	ご飯 (米、押し麦)	ガーリックチキン (鶏もも、しょうゆ、酒、みりん、にんにく、おろし生姜)	きんぴらごぼう (ごぼう、人参、さつま揚げ、醤油、みりん、酒、油)	わかめの酢の物 (わかめ、胡瓜、しらす、酢、醤油、砂糖)	みそ汁 (きやべつ、えのき)		牛乳もち	麦茶	(スキム、片栗粉、砂糖/きな粉、黒蜜)	
14	火	豆乳	小魚 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	厚揚げの中華煮 (厚揚げ、豚小間、玉葱、人参、ピーマン、醤油、オイスターソース、中華だし、ごま油、片栗粉)	こんにゃくの甘辛炒め (こんにゃく、醤油、砂糖、酒、ごま)	かぶの和え物 (かぶ、かぶの葉、かにかま、塩)	中華スープ (チンゲン菜、しめじ)		ウインナーパン	牛乳		
★15	水	野菜ジュース	野菜ジュース	ゆかりご飯 (米、しそふりかけ)	白身魚のフリッター (メルルーサ、卵、小麦粉、油/中濃ソース)	ブロッコリーのタルタルサラダ (ブロッコリー、カリフラワー、人参/卵、胡瓜、マヨ、塩)	ジャーマンポテト (じゃが芋、玉葱、ベーコン、塩、油)	コンソメスープ (大根、コーン、セロリ)	オレンジ	クッキー	牛乳	(小麦粉、卵、砂糖、バター)	
16	木	牛乳	プルーン 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	肉団子入スープ (鶏ひき肉、パン粉、葱、おろし生姜、/きやべつ、人参、しめじ、鶏がら、塩)	大学芋風煮 (さつま芋、醤油、砂糖、ごま)	新玉ねぎのサラダ (新玉葱、かいわれ、かつお節、ポン酢)			にゅうめん	麦茶	(そうめん、あさつき、かまぼこ、醤油、酒、みりん)	
17	金	牛乳	おしゃぶり昆布 牛乳	ご飯 (米、押し麦)	さわらの香味焼き (鯖、葱、玉葱、生姜、おろしにんにく、酒、みりん、塩)	ひじきの煮物 (ひじき、人参、ちくわ、醤油、砂糖、みりん、油)	菜の花のお浸し (菜の花、もやし、醤油)	みそ汁 (なめこ、豆腐)		クリームパン	牛乳		
18	土	牛乳	コーンフレーク 牛乳	角煮チャーハン (米、豚ばら、卵、葱、人参、ピーマン、醤油、鶏がら、ごま油)			中華スープ (チンゲン菜、エリンギ、なす、玉葱、中華だし)		バナナ	じゃが芋もち	麦茶	(じゃが芋、片栗粉、バター、醤油、みりん)	
20	月	牛乳	チーズ 牛乳	🍌チキンカレー🍌 (米、鶏もも、じゃが芋、玉葱、人参、カレールウ、牛乳、スキム)		シーザーサラダ (レタス、胡瓜、赤パプリカ、ベーコン、酢、砂糖、オリーブ油、塩、粉チーズ)			🍌いちご🍌	チャブチェ	麦茶	(豚小間、春雨、にら、人参、鶏がら、オイスターソース、醤油、油)	
21	火	<b>春分の日</b>											
22	水	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ご飯 (米、押し麦)	🍌えびフライ🍌 (海老、小麦粉、卵、パン粉、油/中濃ソース)	千切りきやべつ	🍌南瓜メープルサラダ🍌 (南瓜、マヨ、生クリーム、メープル、スキム)	コンソメスープ (ほうれん草、マッシュルーム、玉葱)		🍌しょうゆラーメン🍌	麦茶	(中華麺、葱、なると、醤油、酒、鶏がら)	
23	木	牛乳	レーズン 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	🍌麻婆豆腐🍌 (豆腐、豚挽肉、葱、赤ピーマン、味噌、テンメンジャン、生姜、おろしにんにく、ごま油)	春雨のサラダ (春雨、胡瓜、人参、醤油、酢、砂糖)	ごぼうのかりかり焼き (ごぼう、醤油、砂糖、片栗粉、油)	中華スープ (にら、はんぺん)		🍌オレンジゼリー🍌/せんべい	麦茶	(オレンジジュース、砂糖、寒天)	
24	金	麦茶	チーズ 麦茶	ご飯 (米、押し麦)	🍌サーモンの塩焼き🍌 (サーモン、酒、塩)	切昆布の煮物 (切昆布、人参、さつま揚げ、醤油、砂糖、みりん)	マカロニサラダ (マカロニ、胡瓜、コーン、マヨ、スキム、塩)	みそ汁 (まいたけ、葱)		ストロベリーブレッド	牛乳		
25	土	牛乳	コーンフレーク 牛乳	葱豚丼 (米、豚ばら、葱、おろし生姜、おろしにんにく、ごま油、鶏がら、塩)			みそ汁 (人参、玉葱、水菜、えのき)		はっさく	おかかおにぎり	麦茶	(米、かつお節、醤油、のり)	
27	月	牛乳	プルーン 牛乳	ご飯 (米、押し麦)	焼きししゃも (ししゃも、酒)	大根のそぼろ煮 (大根、人参、鶏挽肉、醤油、みりん、酒、片栗粉)	チンゲン菜のソテー (チンゲン菜、玉葱、赤ピーマン、中華だし、塩)	みそ汁 (さつま芋、えのき)		黒糖蒸しパン	牛乳	(ホットケーキ粉、黒糖、牛乳)	
28	火	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	肉じゃが (じゃが芋、豚小間、人参、玉葱、しらたき、いんげん、醤油、酒、みりん)	コロコロはんぺんのみりん焼き (はんぺん、みりん)	きやべつの塩麹和え (きやべつ、塩麹)	みそ汁 (かぶ、かぶの葉)		ロールパン/ジャム	牛乳	(ロールパン、マーメイドジャム、いちごジャム)	
29	水	豆乳	チーズ 豆乳	ご飯 (米、押し麦)	さばのカレー焼き (鯖、小麦粉、油/おろし生姜、おろしにんにく、カレー粉)	水菜の中華サラダ (水菜、胡瓜、人参、醤油、砂糖、ごま)	なすの味噌炒め (なす、ピーマン、味噌、みりん、油)	コンソメスープ (大根、小松菜)		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)	
30	木	豆乳	おしゃぶり昆布 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	鶏手羽元のさっぱり煮 (※めばえ組は鶏もも肉にします。) (鶏手羽元、ポン酢、おろし生姜)	小松菜のなめ茸和え (小松菜、もやし、なめ茸)	さつま芋のきんぴら (さつま芋、人参、醤油、砂糖、みりん、油)	みそ汁 (なす、油揚げ)		かきたまうどん	麦茶	(うどん、卵、わかめ、葱、醤油、酒、みりん)	
31	金	牛乳	レーズン 牛乳	ご飯 (米、押し麦)	チリコンカン (豚小間、大豆、玉葱、人参、エリンギ、セロリ、トマト缶、ケチャップ、コンソメ、塩)	ブロッコリーソテー (ブロッコリー、ハム、鶏がら、油)	レタスパリパリ和え (レタス、黄パプリカ、揚麺、レモン果汁、砂糖、塩)	コンソメスープ (しめじ、玉葱、コーン)		照り焼きチキンパン	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。



からだをげんきにする(病氣から守ってくれる)

★1日(水)と15日(水)は、お誕生日会です。🍌のマークは、らいおん組のリクエストメニューです。