

2017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	水	牛乳	小魚 牛乳	サーモンとほうれん草のグラタン (マカロニ、サーモン、ほうれん草、玉葱、じゃが芋、牛乳、小麦粉、バター、コンソメ、塩、スキム、チーズ、パセリ粉)		コーンサラダ (レタス、胡瓜、コーン、酢、砂糖、塩)		スープ (人参、キャベツ)	いちご			ブルーベリースコーン、牛乳 (ホットケーキ粉、バター、牛乳、砂糖、ブルーベリージャム、スキム)	
2	木	牛乳	昆布 牛乳	食パン	チリコンカン (豚小間、金時豆、玉葱、人参、セロリ、トマト缶、コンソメ、ケチャップ、ウスター、油)	マッシュポテト (じゃが芋、牛乳、バター、塩、パセリ粉)	カラフルマリネ (大根、胡瓜、黄ピー、酢、砂糖、塩)	スープ (エリンギ、もやし)				ひな祭り3色ゼリー、おせんべい、麦茶 (抹茶、いちごミルク、牛乳、砂糖、寒天)	
3	金	麦茶	レーズン 麦茶	ちらし寿司 (米、米酢、砂糖、塩、かんぴょう、砂糖、しょうゆ、海老、卵、胡瓜、でんぶ、のり)		ちくわの磯辺揚げ (ちくわ、小麦粉、片栗粉、青のり、油)		すまし汁 (まり麩、人参、三つ葉)	オレンジ			いちごクリームデニッシュ、牛乳	
4	土	牛乳	チーズ 牛乳	焼き肉丼 (米、豚小間、キャベツ、もやし、ニラ、にんにく、生姜、しょうゆ、砂糖、油)			具だくさん中華スープ (白菜、人参、春雨、エリンギ、中華味、塩、ごま油)		りんご			じゃが芋もち、麦茶 (じゃが芋、片栗粉、しょうゆ、砂糖、バター)	
6	月	牛乳	小魚 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	ごま味噌つくね (鶏挽、絹豆腐、葱、味噌、砂糖、生姜、ごま)	大根サラダ (大根、水菜、人参、かつお節、しょうゆ、酢、砂糖)	茹でロマネスコ、マヨ	すまし汁 (舞茸、にんじん)				フルーツヨーグルト、麦茶 (ヨーグルト、りんご、バナナ、バイン缶、みかん缶、砂糖、コーンフレーク)	
7	火	麦茶	バナナ 麦茶	ゆかりご飯 (米、ゆかり)	焼ししゃも (ししゃも、油)	ニラ玉 (卵、ニラ、もやし、鶏がら、塩、油)	きんぴらごぼう (ごぼう、人参、ごま、しょうゆ、砂糖、油)	みそ汁 (じゃが芋、玉葱)				ポテトサラダパン、牛乳	
8	水	豆乳	プルーン 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	肉豆腐 (豚バラ、豆腐、葱、春菊、しょうゆ、砂糖、みりん)	南瓜のチーズ焼き (南瓜、チーズ、オリーブ油)	スティック野菜 (胡瓜、人参、大根、マヨ)	すまし汁 (とろろ、三つ葉)				チャーハン、麦茶 (米、豚挽、卵、玉葱、鶏がら、塩、しょうゆ、ごま油)	
★9	木	野菜ジュース	野菜ジュース	中華まぜごはん (米、もち米、しらす、あさつき、しょうゆ、ごま油)	海老春巻き (春巻きの皮、海老、キャベツ、もやし、きくらげ、春雨、しょうゆ、鶏がら)(酢、しょうゆ)	カニカマサラダ (レタス、胡瓜、カニカマ、しょうゆ、酢、砂糖)	トマト	ワカメスープ (ワカメ、葱、ごま)	みかんゼリー(オレンジジュース、みかん缶、寒天、砂糖、レモン汁)			ココアバナナロール、牛乳 (小麦粉、卵、砂糖、バター、ココア、バナナ、レモン汁、砂糖、生クリーム)	
10	金	麦茶	昆布 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	鶏のさっぱり煮 (鶏手羽、うずらの卵、しょうゆ、みりん、酢)	ほうれん草のなめ茸和え (ほうれん草、人参、なめ茸、しょうゆ)	もやしのカレーソーテー (もやし、ニラ、鶏がら、カレー粉)	みそ汁 (豆腐、なす)				黒ごまあんぱん、牛乳	
11	土	麦茶	こどもせんべい 麦茶	タコライス (米、豚挽、玉葱、トマト缶、胡瓜、レタス、トマト、チーズ、ケチャップ、コンソメ、カレー粉、塩)			コンソメスープ (ブロッコリー、コーン、人参、ベーコン、コンソメ、塩)		はっさく			きな粉ラスク、牛乳 (食パン、バター、砂糖、スキム、きな粉)	
13	月	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	高野豆腐の卵とじ (高野豆腐、鶏小間、卵、葱、人参、三つ葉、しょうゆ、みりん、酒)	かぶのさっぱり和え (かぶ、レモン汁、砂糖、塩)	ビーフンソーテー (ビーフン、赤ピー、ピーマン、鶏がら、しょうゆ)	みそ汁 (ごぼう、かぶの葉)				手作り肉まん、麦茶 (小麦粉、イースト、豚挽、葱、たけのこ、しょうゆ、砂糖、塩、油)	
14	火	牛乳	小魚 牛乳	ご飯 (米、押麦)	とり天 (鶏ささみ、生姜、酒、小麦粉、油)	胡瓜とワカメの酢の物 (胡瓜、ワカメ、しらす、しょうゆ、酢、砂糖)	金時豆の煮物 (金時豆、砂糖)	すまし汁 (花麩、人参、小松菜)				ウィンナーパン、牛乳	
15	水	豆乳	バナナチップ 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	さわらの西京焼き (さわら、生姜、味噌、酒、みりん、しょうゆ)	ひじきの煮物 (ひじき、人参、油揚げ、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、葱)				桜もち、牛乳 (小麦粉、白玉粉、砂糖、こしあん、食紅、油、桜の葉)	
16	木	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	焼き餃子 (餃子の皮、豚挽、キャベツ、ニラ、葱、生姜、にんにく、しょうゆ、ごま油)	もやしのナムル (もやし、小松菜、人参、塩、ごま油)	じゃが芋のオイスターソース煮 (じゃが芋、玉葱、オイスター、しょうゆ、砂糖、油)	中華スープ (白菜、きくらげ)				しょうゆラーメン、麦茶 (中華麺、なると、ワカメ、コーン、鶏がら、しょうゆ、にんにく)	
17	金	麦茶	昆布 麦茶	カレーライス (米、豚小間、人参、じゃが芋、玉葱、エリンギ、カレールーウ、カレー粉、スキム、油)		カリカリサラダ (レタス、胡瓜、黄ピー、クルトン、酢、砂糖、塩)			りんご			チーズパン、牛乳	
18	土	牛乳	レーズン 牛乳	サンドウィッチ～卵サンド・ハムレタスサンド～ (食パン、卵、マヨ、塩、ハム、レタス、トマト、胡瓜、バター)			お豆のスープ (さつま芋、人参、玉葱、大豆、鶏がら、塩)		バナナ			昆布おにぎり、麦茶 (米、塩昆布、のり)	
20	月	春分の日											
21	火	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、押麦)	ハンバーグ♥、茹でブロッコリー (豚挽、玉葱、パン粉、卵、牛乳、デミ缶、ケチャップ、ウスター、砂糖)	フライドポテト♥ (じゃが芋、塩、油)	人参のサラダ (人参、水菜、ピーナッツ、レモン汁、砂糖、塩)	スープ (キャベツ、コーン)				ココアブレッド、牛乳	
22	水	麦茶	りんご 麦茶	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、酒、みりん、砂糖)	春菊のごま和え (春菊、人参、もやし、しょうゆ、砂糖、ごま)	さつま芋サラダ (さつま芋、胡瓜、レーズン、マヨ、スキム)	みそ汁 (豆腐、なめこ)				カスタードプリン♥、麦茶 (卵、牛乳、グラニュー糖、バニラエッセンス、グラニュー糖)	
23	木	豆乳	プレーン 豆乳	ミートソーススパゲッティ (スパゲッティ、豚挽、トマト缶、玉葱、人参、エリンギ、セロリ、ケチャップ、ウスター、鶏がら、オリーブ油、粉チーズ)		ツナサラダ (レタス、胡瓜、ツナ、酢、砂糖、塩)		スープ (舞茸、かぶ)				プレーンクッキー♥、牛乳 (小麦粉、バター、卵、砂糖、BP)	
24	金	牛乳	昆布 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	唐揚げ♥ (鶏もも、生姜、にんにく、しょうゆ、酒、片栗粉、油)	トマトのマリネ (トマト、黄ピー、胡瓜、酢、砂糖、塩)	千レタス	すまし汁 (はんぺん、三つ葉)				クロワッサン、牛乳	
25	土	野菜ジュース	野菜ジュース	焼きカレー (米、豚小間、玉葱、卵、カレールーウ、カレー粉、油、チーズ、パセリ粉)		コールスローサラダ (キャベツ、人参、コーン、マヨ、スキム)			オレンジ			簡単アップルパイ、牛乳 (餃子の皮、りんごジャム、クリームチーズ、バター)	
27	月	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	厚揚げのキャベツ炒め (厚揚げ、豚小間、キャベツ、しょうゆ、みりん、砂糖)	温野菜 (ブロッコリー、カリフラワー、マヨ)	きのこソーテー (しめじ、舞茸、えのき、玉葱、鶏がら、しょうゆ、バター)	みそ汁 (もやし、ニラ)				クリームスープパスタ、麦茶 (マカロニ、じゃが芋、玉葱、ベーコン、牛乳、小麦粉、バター、コンソメ、塩、パセリ粉)	
28	火	豆乳	レーズン 豆乳	ご飯 (米、押麦)	さばの味噌煮 (さば、生姜、味噌、しょうゆ、酒、みりん、砂糖)	もずく酢 (もずく、ワカメ、胡瓜、酢、砂糖、塩)	菜の花のお浸し (菜の花、人参、もやし、しょうゆ、かつお節)	すまし汁 (大根、しめじ)				オレンジブレッド、牛乳	
29	水	牛乳	小魚 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	チャプチェ (豚小間、春雨、人参、ピーマン、玉葱、中華味、しょうゆ、砂糖、油)	大豆の五目煮 (大豆、人参、ごぼう、こんにやく、昆布、しょうゆ、砂糖、油)	胡瓜の梅和え (胡瓜、梅干し、しょうゆ)	スープ (チンゲン菜、もやし)				きな粉もち、麦茶 (片栗粉、砂糖、スキム、きな粉、黒蜜)	
30	木	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	白身魚の二色揚げ (カレイ、片栗粉、しょうゆ、生姜、白ごま、黒ごま、油)	切り昆布の煮物 (切り昆布、白滝、人参、しょうゆ、砂糖)	白菜とみかんのサラダ (白菜、水菜、みかん缶、レモン汁、砂糖、塩)	みそ汁 (かぶ、油揚げ)				ほうとう風うどん(山梨県)、麦茶 (うどん、南瓜、人参、葱、味噌、みりん、砂糖)	
31	金	麦茶	バナナチップ 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	パーベキューチキン (鶏もも、玉葱、ケチャップ、ウスター、にんにく、はちみつ)	ポテトサラダ (じゃが芋、胡瓜、人参、スキム、マヨ)	ミネストローネ (玉葱、人参、セロリ、キャベツ、スパゲッティ、トマト缶、鶏がら、オリーブ油)					クリームパン、牛乳	

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

*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(病気から守ってくれる)

☆9日は3月のお誕生日会です!

♥マークはらいおんさんのリクエストメニューです。