

2018年 3月

せこうほいくえん

こんだてひょう

日曜日	献立	午前のおやつ (1~2才のみ)	主な材料			食不材足
		午後のおやつ	血や肉になるもの	力や熱になるもの	体の調子を整えるもの	
1 (木)	ごはん ミートローフ アスパラのフライ 粉ふき芋 大根とあげのみそ汁	人参	豚ミンチ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・パン粉・油・米酢 小麦粉・三温糖・メークイン	玉ねぎ・アスパラ・青のり 大根・ケチャップ・ソース	魚類
		★ラスク	牛乳	パケット・バター・グラニュー糖		
2 (金)	乳)バターロール・卵サラダ 豚肉と野菜の炒め物 ゆり・幼)ホットドック・卵サンド 全員)ブロッコリー・いちご クリームシチュー	ブルー	卵・鶏肉・花かつお 乳)豚肉 幼)ウインナー	バターロール・メークイン マヨドレ・バター	キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・玉ねぎ いちご・ケチャップ・シチュールー・人参 乳)ピーマン・パプリカ	豆類
		みたらし団子	牛乳	みたらし団子		
3 (土)	和風チャーハン 具だくさんみそ汁	牛乳・お菓子	ちりめんじゃこ 煮干しだし・醤油・みそ	米・ブイオン	小松菜・人参・冷凍コーン・玉ねぎ・大根 えのき・わかめ	肉類
		お菓子	牛乳	お菓子		
5 (月)	三色ごはん ちくわの磯辺揚げ 豚汁	みかん	鶏ミンチ・卵・ちくわ・豚肉 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・小麦粉・油	土生姜・小松菜・青のり・大根・人参・椎茸 糸こんにゃく・ごぼう	芋類
		ゼリー お菓子	牛乳	お菓子	ゼリー	
6 (火)	ジャージャー麺 野菜スープ	さつま芋	豚ミンチ・赤みそ・醤油	中華麺・ブイオン・片栗粉・三温糖	竹の子・玉ねぎ・干しいたけ・青ねぎ きゅうり・青梗菜・わかめ・えのき・人参	米
		★じゃこおにぎり	乳)牛乳 ちりめんじゃこ・醤油	米・ごま	小松菜・人参	
7 (水)	ごはん 乳)鱈の竜田揚げ 幼)ししゃものごま揚げ 金時豆煮 おひたし 玉ねぎのみそ汁	ブルー	乳)鱈 ゆり・幼)ししゃも 金時豆・花かつお	米・三温糖・油 乳)片栗粉 幼)ごま・小麦粉	白菜・菊菜・ほうれん草・人参・玉ねぎ	果物類
		★グラタン	牛乳・鶏肉	マカロニ・バター・小麦粉	玉ねぎ・しめじ	
8 (木)	ハヤシライス マカロニサラダ	人参	牛肉	米・マヨドレ・ブイオン・マカロニ メークイン・小麦粉・三温糖	玉ねぎ・人参・きゅうり・りんご ケチャップ・ソース	魚類
		乳)フルーツケーキ ゆり・幼)ジャムロールケーキ	牛乳・卵	ゆり・幼)ジャム ホットケーキミックス・三温糖	フルーツ	
9 (金)	ごはん 高野と野菜の煮物 牛肉とごぼうのしぐれ煮 フルーツ 白菜とちくわのみそ汁	さつま芋	鶏ミンチ・牛肉・ちくわ・高野豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・片栗粉	玉ねぎ・人参・椎茸・青梗菜・ごぼう・フルーツ 白菜・糸こんにゃく・三度豆	海藻類
		★白玉あべ川	牛乳・豆腐・きな粉	白玉粉・三温糖		
10 (土)	お弁当日					
12 (月)	ごはん 油淋鶏 ひじき煮 おひたし 中華コーンスープ	人参	鶏肉・ちくわ・油揚げ・卵	米・三温糖・米酢・ブイオン 片栗粉・油・ごま油・ごま	白ネギ・ひじき・人参・三度豆・ほうれん草 白菜・えのき・クリームコーン缶	芋類
		★お好み焼き	牛乳・豚肉・花かつお	小麦粉・B、P	キャベツ・青のり	
13 (火)	カツサンド チーズサンド ブロッコリーのおかか和え かぼちゃサラダ きのこスープ	みかん	豚ヒレ肉・チーズ 花かつお・醤油	食パン・小麦粉・パン粉・油 ブイオン	ブロッコリー・かぼちゃ・りんご・玉ねぎ しめじ・パセリ ゆり・幼)ケチャップ・ソース	魚類
		★焼き芋	牛乳	さつま芋		
14 (水)	ごはん ブリの照り焼き 五目豆煮 ごま酢和え 乳)具だくさんみそ汁 ゆり・幼)粕汁	ブルー	ブリ・大豆・油揚げ 煮干しだし・醤油	米・ごま・三温糖・米酢 ゆり・幼)酒粕	人参・ごぼう・れんこん・こんにゃく・キャベツ きゅうり・ほうれん草・大根・椎茸・糸こんにゃく	芋類
		★アメリカンドック	牛乳・ウインナー	油 小麦粉・ホットケーキミックス		
15 (木)	あんかけうどん 肉じゃが煮	りんご	油揚げ・牛肉 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・メークイン 片栗粉	小松菜・玉ねぎ・人参・ピーマン・糸こんにゃく	魚類
		★ゆかり寿司	乳)牛乳	米・三温糖・米酢	ゆかり・焼き海苔	

16 (金)	ごはん 筑前煮 オクラのおかか和え フルーツ 豚肉とキャベツのみそ汁	さつま芋	鶏肉・ちくわ・花かつお・豚肉 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	大根・ごぼう・れんこん・こんにやく・人参 干しいたけ・オクラ・フルーツ・キャベツ	海藻類
		ヨーグルト お菓子	ヨーグルト	お菓子		
17 (土)	すき焼き丼 じゃが芋とわかめのみそ汁	牛乳・お菓子	牛肉・煮干しだし・醤油 みそ	米・三温糖・メークイン	玉ねぎ・人参・糸こんにやく・しいたけ 小松菜・ねぎ・わかめ	魚類
		お菓子				
19 (月)	びびんば 雷こんにやく 春雨スープ	みかん	牛肉・卵・醤油	米・三温糖・米酢・パイヨン ごま・ごま油・春雨	ほうれん草・きゅうり・大根・人参・こんにやく わかめ・えのき・ぜんまい 乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし	魚類
		★鶏おこわおにぎり	乳)牛乳 鶏肉・醤油	米・もち米・三温糖	ごぼう・人参	
20 (火)	ごはん 鯖のみそ煮 切り干し大根煮 白菜の塩昆布和え かき玉汁	りんご	鯖・油揚げ・ちくわ・卵 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	土生姜・切り干し大根・人参・三度豆 白菜・きゅうり・冷凍コーン・塩昆布・三つ葉	肉類
		★スイートポテト	牛乳・生クリーム・卵黄	さつま芋・三温糖・バター		
21 (水)	春分の日					
22 (木)	カレーうどん 大豆とさつま芋のサラダ	人参	油揚げ・牛肉・大豆 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・マヨドレ さつま芋・片栗粉	玉ねぎ・人参・青ねぎ・きゅうり・りんご カレールー	魚類
		★豚まん	豚ミンチ・醤油	小麦粉 片栗粉・ホットケーキミックス	玉ねぎ・干しいたけ・竹の子	
23 (金)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司 小松菜と豆腐のみそ汁	ブルー	ちりめんじゃこ・卵・ツナ・醤油 煮干しだし・みそ・豆腐	米・三温糖・米酢・マヨドレ	焼きのり・きゅうり・人参・冷凍コーン 小松菜	野菜類
		プリン せんべい	乳)ゆり)高野豆腐・ちくわ 幼)牛肉 牛乳	プリン・せんべい	乳)干しいたけ	
24 (土)	卒園式					
26 (月)	ごはん チャプチェ キャベツのじゃこ和え フルーツ じゃが芋と人参のみそ汁	りんご	鶏ミンチ・豚ミンチ・ちりめんじゃこ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・メークイン・ごま油	玉ねぎ・人参・小松菜・パプリカ・キャベツ きくらげ・フルーツ	海藻類
		ぶどうパン	牛乳	ぶどうパン		
27 (火)	ごはん 鮭フライ れんこんのきんぴら スナップエンドウ 田舎スープ	人参	鮭・卵・ベーコン	米・小麦粉・パン粉・油・ごま 春雨・パイヨン・三温糖・米酢 ゆり)幼)マヨドレ	れんこん・人参・スナップエンドウ 玉ねぎ・干しいたけ・トマト	肉類
		乳)いちご 幼)いちごの練乳かけ	牛乳	幼)練乳	いちご	
28 (水)	ごはん 牛肉と春野菜の炒め物 サワー漬け フルーツ なめこ汁	ブルー	牛肉 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	ごぼう・れんこん・プロッコリー・人参・竹の子 アスパラガス・大根・白菜・きゅうり・レモン なめこ・わかめ	魚類
		★大学芋	牛乳	さつま芋・油・黒糖		
29 (木)	ミートスパゲッティー 野菜スープ	みかん	豚ミンチ	スパゲッティー・パイヨン 三温糖・小麦粉	玉ねぎ・人参・干しいたけ・人参・ピーマン レタス・キャベツ・えのき・ケチャップ・ソース	魚類
		★ぜんざい	牛乳・小豆	白玉粉・三温糖		
30 (金)	混ぜごはん 具だくさんみそ汁	さつま芋	鶏肉・高野豆腐・ちくわ・醤油 煮干しだし・みそ	米・三温糖・メークイン	ごぼう・人参・糸こんにやく・三度豆 干しいたけ・小松菜・白菜	海藻類
		★蒸しパン	牛乳	幼)ブルーベリージャム ホットケーキミックス		
31 (土)	保育協力日					

- ・☆印は手づくりおやつです。
- ・材料の都合により変更する場合があります。
(変更がある場合、掲示板にてお知らせします。)
- ・和食で使用する出汁は煮干しです。
- ・ゆりチームは”乳”と記載されているメニューを食べますが、
”乳”と異なるメニューの場合は”ゆり”と記載します。