

2019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 (金)	ごはん すき焼き風煮 キャベツのカレー炒め ごま酢和え 大根のみそ汁	人参	牛肉・みそ・煮干しだし・醤油 木綿豆腐	米・麩・三温糖・ごま・米酢	白菜・玉ねぎ・人参・キャベツ・ほうれん草 大根・冷凍コーン・糸こんにゃく・しいたけ ねぎ	
		☆ピザトースト	牛乳・チーズ・ウインナー	食パン	玉ねぎ・冷凍コーン・ピーマン・ケチャップ	
2 (土)	鶏なんぼうどん 煮物	お菓子・牛乳	鶏肉・煮干しだし・醤油 ちくわ	うどん・メークイン・三温糖 米酢	小松菜・人参・大根・ねぎ	
		お菓子				
4 (月)	ごはん 手羽元の山賊焼き がんも煮 春雨サラダ 中華コーンスープ	かぼちゃ	手羽元・がんも・醤油・卵	米・春雨・三温糖・ごま・ブイヨン ごま油・片栗粉	人参・きゅうり・クリームコーン缶 焼肉のたれ	
		☆ぜんざい	牛乳・小豆	白玉粉・三温糖		
5 (火)	ごはん 豚の生姜焼き 切干大根煮 キャベツのじゃこ和え じゃが芋のみそ汁	オレンジ	豚肉・油揚げ・ちりめんじゃこ・ちくわ 醤油・煮干しだし・みそ	米・メークイン・三温糖 片栗粉・油	玉ねぎ・土生姜・切干大根・人参・キャベツ パプリカ・三度豆	
		ヨーグルト クッキー	ヨーグルト	クッキー		
6 (水)	ごはん 焼き魚 里芋の揚げ煮 白和え 麩とわかめのみそ汁	人参	鮭・木綿豆腐・醤油・煮干しだし みそ	米・里芋・麩・三温糖・ごま マカロニ・マヨドレ	ほうれん草・人参・こんにゃく ごぼう・わかめ	
		バナナ・昆布	牛乳		バナナ・昆布	
7 (木)	ハヤシライス マカロニサラダ	さつまい	牛肉・醤油	米・メークイン・片栗粉 三温糖・マカロニ・マヨドレ	玉ねぎ・人参・きゅうり・わかめ ケチャップ・ソース・ホールトマト	
		☆フルーツケーキ	牛乳・卵	ホットケーキミックス・三温糖 ゆり・幼) 苺ジャム	フルーツ	
8 (金)	納豆ごはん 筑前煮 オクラのおかか和え フルーツ 玉ねぎのみそ汁	ブルー	鶏肉・納豆・花かつお・ちくわ 煮干しだし・みそ・醤油	米・三温糖	大根・人参・れんこん・こんにゃく・ごぼう 干しいたけ・オクラ・玉ねぎ・フルーツ 小松菜	
		ぶどうパン	牛乳	ぶどうパン		
9 (土)	牛肉うどん 白菜の塩昆布和え	お菓子・牛乳	牛乳・煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・ごま油・米酢	小松菜・白菜・人参・きゅうり 冷凍コーン・塩昆布	
		お菓子				
11 (月)	ゆかりごはん からあげ ブロッコリー いちご 野菜スープ	人参	鶏肉・花かつお・醤油	米・片栗粉・ブイヨン・油	ブロッコリー・いちご・レタス・人参・えのき	
		ゼリー マドレーヌ	牛乳	マドレーヌ	ゼリー	
12 (火)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司 青菜のみそ汁	さつまい	牛肉・ツナ・ちりめんじゃこ 卵・醤油・煮干しだし・みそ 乳)高野豆腐・ちくわ	米・マヨドレ・三温糖・米酢	焼きのり・きゅうり・人参・冷凍コーン 小松菜 乳)干しいたけ	
		☆アメリカドッグ	ゆり・幼)牛肉 牛乳・ウインナー	小麦粉・油 ホットケーキミックス		
13 (水)	ごはん 鯛の照り焼き ひじき煮 おひたし かき玉汁	かぼちゃ	鯛・油揚げ・卵・醤油・煮干しだし ちくわ	米・三温糖・ごま・片栗粉	ひじき・人参・きゅうり・ねぎ ほうれん草・白菜	
		☆スイートポテト	牛乳・生クリーム・卵	さつまいも・バター		
14 (木)	中華そば ツナドレッシングサラダ	オレンジ	豚ばら肉・ツナ・醤油・煮干しだし	中華麺・ブイヨン・小麦粉 三温糖・米酢	緑豆もやし・冷凍コーン・キャベツ・レタス きゅうり・トマト・セロリ・ブロッコリー	
		みたらし団子	牛乳	みたらし団子		
15 (金)	ごはん 牛肉春雨 かぼちゃ煮 ナムル わかめスープ	りんご	牛肉・醤油・赤みそ	米・春雨・ごま・ごま油 ブイヨン・三温糖	人参・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・三度豆 ほうれん草・緑豆もやし・きゅうり・わかめ かぼちゃ	
		☆お好み焼き	牛乳・豚バラ・粉かつお	小麦粉・ベーキングパウダー	キャベツ・青のり・ソース	

16 (土)	チャプチェ丼	お菓子・牛乳	鶏ミンチ・豚ミンチ・赤みそ 煮干しだし・醤油・みそ	米・春雨・三温糖	人参・玉ねぎ・パプリカ・大根・わかめ
	具だくさんみそ汁	お菓子			
18 (月)	カツサンド チーズサンド スナップエンドウ フルーツ きのこスープ	プルーン	豚ヒレ肉・チーズ	食パン・小麦粉・パン粉・油 ブイヨン・三温糖	スナップエンドウ・しめじ・えのき・玉ねぎ フルーツ・ケチャップ・ソース・パセリ
		★昆布のおにぎり	乳)牛乳	米	昆布
19 (火)	カレーうどん きゅうりとじゃこの酢の物	オレンジ	牛肉・油揚げ・醤油・煮干しだし ちりめんじゃこ	うどん・片栗粉・米酢・三温糖	ねぎ・きゅうり・わかめ・カレールー 玉ねぎ・人参
		★焼き芋	牛乳	さつま芋	
20 (水)	ごはん 鯖の味噌煮 金時豆煮 もやしと小松菜のツナ和え 麩とねぎのみそ汁	かぼちゃ	鯖・金時豆・ツナ・醤油・煮干しだし みそ	米・麩・三温糖・米酢	土生姜・小松菜・きゅうり・ねぎ・もやし
		★ホットケーキ	牛乳	ホットケーキミックス 三温糖・バター	
21 (木)	春分の日				
22 (金)	ごはん ポークチャップ 里芋煮 人参しりしり 具だくさんみそ汁	りんご	豚肉・ツナ・醤油・煮干しだし みそ	米・里芋・三温糖・米酢	玉ねぎ・人参・大根・白菜・しめじ ケチャップ・ソース
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい	
23 (土)	卒園式				
25 (月)	ごはん 高野と野菜の煮物 ちくわの磯辺揚げ おひたし もやしのみそ汁	さつま芋	鶏肉・高野豆腐・ちくわ・煮干しだし みそ・醤油	米・片栗粉・三温糖・ごま 小麦粉・油	玉ねぎ・人参・青梗菜・しいたけ ほうれん草・えのき・緑豆もやし・青のり
		★豚ミンチ入り たこやき風	牛乳・豚ミンチ・粉かつお	白玉粉・小麦粉・油	キャベツ・ソース・青のり
26 (火)	あんかけうどん 肉じゃが煮	人参	油揚げ・牛肉・醤油・煮干しだし	うどん・メークイン・片栗粉	小松菜・ねぎ・玉ねぎ・人参・ピーマン 糸こんにゃく
		★白玉あべかわ	牛乳・きな粉・豆腐	白玉粉・三温糖	
27 (水)	コーンごはん 白身魚の甘酢がけ おから煮 トマト さつま芋のみそ汁	かぼちゃ	カラスガレイ・おから・ちくわ・油揚げ ちくわ・醤油・みそ・煮干しだし	米・さつま芋・片栗粉・油	糸こんにゃく・人参・ごぼう・小松菜 ねぎ・玉ねぎ・トマト・冷凍コーン・ねぎ
		★カルピスゼリー お菓子	牛乳・カルピス	三温糖・お菓子	アガー
28 (木)	ごはん ミートローフ れんこんのきんぴら かぼちゃサラダ なめこ汁	オレンジ	豚ミンチ・鶏ミンチ 醤油・煮干しだし・みそ	米・小麦粉・マヨドレ・ごま 三温糖・パン粉	玉ねぎ・かぼちゃ・人参・れんこん・りんご なめこ
		★黒糖蒸しパン	牛乳	ホットケーキミックス・黒糖	
29 (金)	ごはん 八宝菜 フルーツ ひじきサラダ 豆腐と三つ葉のすまし汁	プルーン	豚肉・豆腐・醤油・煮干しだし	米・片栗粉・ブイヨン・米酢・三温糖	玉ねぎ・人参・ピーマン・竹の子・白菜 青梗菜・しいたけ・ひじき・冷凍コーン 三つ葉・フルーツ・きゅうり
		りんご お菓子	牛乳	お菓子	りんご
30 (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とっています。
- ・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。