



3月の献立表

2024年03月

関戸みどりの保育園(一般)

| 日付 | 朝おやつ | 献立名 | 材料名 | | | おやつ |
|--------------------------|-----------------|---|--|---|--|---|
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 01 金 ひなまつり メニュー | きゅうり スティック | ひなちらし(卵) すまし汁(菜花・おふ) 照り焼きチキン かぼちゃの煮物 フルーツ | 胚芽米、小麦粉、白玉粉、きび砂糖、なたね油、片栗粉、焼ふ | 鶏もも肉、卵、あずき(乾) | かぼちゃ、いちご、にんじん、なばな、れんこん、さやえんどう、干しいたけ、こんぶ(だし用)、かんぴょう(乾)、焼きのり、こんぶ | お茶 桜もち こんぶ |
| 02 土 | 煮干し | すき焼き丼 みそ汁(白菜・万能ねぎ) フルーツ | 胚芽米、ゆでうどん、蒸し切干しいも、なたね油、きび砂糖 | 豚肉(ロース)、焼き豆腐、たらこ、豆みそ、調製豆乳、バター | いちご、はくさい、にんじん、たまねぎ、しらたき、こまつな、万能ねぎ、焼きのり | お茶 たらこうどん 干し芋 |
| 04 月 | 干し芋 | ご飯 かぶのスープ 豚肉のパーベキュー焼き チーズサラダ フルーツ | 胚芽米、マカロニ・スパゲティー、なたね油、きび砂糖 | 牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、きな粉、チーズ | はるみ、キャベツ、たまねぎ、かぶ、にんじん、りんご、きゅうり、かぶ・葉 | 牛乳 マカロニきな粉 人参スティック |
| 05 火 | かぼちゃ の煮物 | ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 魚の煮付け 切干大根とベーコンの煮物 フルーツ | 胚芽米、じゃがいも、きび砂糖、なたね油、ごま、ごま油 | あかうお、豆みそ、ベーコン(卵なし乳含む)、油揚げ | りんご、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、切り干しだいこん、さやえんどう、グリーンピース(冷凍)、にんじん、しょうが、ひじき、干しいたけ | お茶 ひじきご飯 中華きゅうり |
| 06 水 きいろ組 クッキング | ブロッコリー のごま和え | マーボー丼 わかめスープ 春雨の酢の物 フルーツ | 胚芽米、はるさめ、ごま油、片栗粉、きび砂糖 | 木綿豆腐、豚ひき肉、べにさけ、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ) | いよかん、きゅうり、もやし、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、にら、しょうが、にんにく、焼きのり、わかめ(乾) | お茶 鮭おにぎり ごぼうスティック |
| 07 木 野外 保育 | 人参 スティック | ご飯 みそ汁(もやし・油揚げ) 鶏ささみの梅肉焼き 小松菜のゴマネーズ フルーツ | じゃがいも、胚芽米、片栗粉、マヨドレ(卵・乳なし)、なたね油、ごま、片栗粉、きび砂糖 | 牛乳、鶏ささみ、豆みそ、油揚げ、バター、いわし(煮干し) | りんご、こまつな、大豆もやし、にんじん、うめ干し、焼きのり | 牛乳 ポテトもち 煮干し |
| 08 金 みどり組 クッキング | 大根 スティック | ご飯 豆腐みそ汁(なめこ・ねぎ) かじきの照り焼き 肉じゃが(ひき肉) フルーツ | 胚芽米、じゃがいも、小麦粉、ながいも、なたね油、きび砂糖 | 牛乳、かじき、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、さくらえび(干し)、かつお節 | オレンジ・ネーブル、キャベツ、しらたき、たまねぎ、ねぎ、なめこ、にんじん、いんげん、あおのり | 牛乳 お好み焼き チーズ |
| 09 土 | チーズ | とん汁うどん がんもと人参の煮物 フルーツ | ゆでうどん、胚芽米、さといも、なたね油、きび砂糖 | 豚肉(肩ロース・脂身付)、鶏ひき肉、がんもどき、豆みそ、いわし(煮干し) | いよかん、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、さやえんどう、干しいたけ、しょうが | お茶 鶏そぼろごはん 煮干し |
| 11 月 炊き出し 訓練 | 干し芋 | ご飯 麩のすまし汁(三つ葉) 魚のみそ焼き 三色野菜の納豆和え フルーツ | 胚芽米、焼ふ、きび砂糖、ごま | ざわら、納豆、米みそ(淡色辛みそ) | りんご、ほうれんそう、もやし、にんじん、えのきたけ、糸みつば、しょうが、カットわかめ | お茶 わかめおにぎり |
| 12 火 リクエスト メニュー | きゅうり スティック | みそラーメン さつま芋の甘煮 フルーツ | 生中華めん、さつまいも、きび砂糖、なたね油、ごま油 | 牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、ウインナー、豆みそ、調製豆乳 | いちご、だいこん、もやし、キャベツ、にんじん、コーン缶、ねぎ | 牛乳 ミニアメリカンドッグ 大根スティック |
| 13 水 | ゆで さつま芋 | コッペパン チキンスープ 魚のムニエル(鮭) ほうれん草とコーンの炒め物 フルーツ | コッペパン(乳・卵なし)、胚芽米、小麦粉、ごま油、なたね油、はちみつ | べにさけ、鶏もも肉、ハム(卵なし・乳含む)、バター | いちご、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、ピーマン、ねぎ | お茶 チャーハン(ハム) にんじんのマリネ |
| 14 木 | ごぼう スティック | カレーライス 福神漬け しょうゆフレンチサラダ (ちくわ) フルーツ | 胚芽米、じゃがいも、小麦粉、なたね油、マヨドレ(卵・乳なし)、きび砂糖、はちみつ | ヨーグルト(無糖)、鶏がらスープ、豚肉(肩ロース・脂身付)、豆乳、ちくわ | いよかん、キャベツ、たまねぎ、みかん缶、パイン缶、にんじん、ブロッコリー、こまつな、福神漬、しめじ、にんにく、しょうが | お茶 フルーツヨーグルト ゆでブロッコリー |
| 15 金 誕生会 | 粉ふき芋 | ご飯 白菜とベーコンのスープ タンドリーチキン スパゲティサラダ フルーツ | 胚芽米、コッペパン(乳・卵なし)、きび砂糖、マヨドレ(卵・乳なし) | 牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、生クリーム、ベーコン(卵なし乳含む)、ツナ油漬缶、ゼラチン、バター | オレンジ・ネーブル、いちご、クリームコーン缶、はくさい、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン缶、ほうれんそう、パセリ、にんにく | お茶 ほうれん草のパン (幼児) 苺パバロア (乳児) コーンスープ |

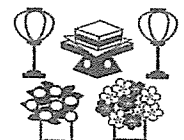
幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー566kcal・たんぱく質24.4g・脂質16.7g)
材料の食材は都合により変更になる場合があります。

7日(木)は野外保育・お別れ遠足です。きいろ組以上のクラスはお弁当の用意をお願いします。

11日(月)の軽食は、炊き出し訓練でわかめおにぎりを作ります。

12日(火)はきみどり組のリクエストメニューです。

15日(金)は誕生会メニューです。





献立表



2024年03月

| 日付 | 朝おやつ | 献立名 | 材料名 | | | おやつ |
|------------------------|-----------------|---|--|--|---|-----------------------------|
| | | | 熟と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 16 土 | 煮干し | すき焼き丼 みそ汁(白菜・万能ねぎ) フルーツ | 胚芽米、ゆでうどん、 蒸し切干しいも、なた ね油、きび砂糖 | 豚肉(ロース)、焼き豆 腐、たらこ、豆みそ、調 製豆乳、バター | いちご、はくさい、にん じん、たまねぎ、しらた き、こまつな、万能ね ぎ、焼きのり | お茶 たらこうどん 干し芋 |
| 18 月 お彼岸 メニュー | 干し芋 | ご飯 かぶのスープ 豚肉のバーベキュー焼き チーズサラダ フルーツ | 胚芽米、もち米、なた ね油、きび砂糖 | 豚肉(肩ロース・脂身 付)、あずき(乾)、チー ズ、きな粉 | はるみ、キャベツ、たま ねぎ、かぶ、にんじん、 りんご、きゅうり、かぶ・ 葉、こんぶ(だし用) | お茶 二色ぼたもち こんぶ |
| 19 火 | かぼちゃ の煮物 | ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 魚の煮付け 切干大根とベーコンの煮物 フルーツ | 胚芽米、じゃがいも、き び砂糖、なたね油、ご ま、ごま油 | あかうお、豆みそ、 ベーコン(卵なし乳含 む)、油揚げ | りんご、きゅうり、ねぎ、たま ねぎ、切り干しだいこん、さやえ んどう、グリンピース(冷凍)、 にんじん、しょうが、ひじき、 干しいたけ | お茶 ひじきご飯 中華きゅうり |
| 21 木 | 人参 スティック | ご飯 みそ汁(もやし・油揚げ) 鶏ささみの梅肉焼き 小松菜のゴマネズ フルーツ | じゃがいも、胚芽米、 片栗粉、マヨドレ(卵・ 乳なし)、なたね油、ご ま、片栗粉、きび砂糖 | 牛乳、鶏ささみ、豆み そ、油揚げ、バター、 いわし(煮干し) | りんご、こまつな、大豆 もやし、にんじん、うめ 干し、焼きのり | 牛乳 ポテトもち 煮干し |
| 22 金 | 大根 スティック | ご飯 豆腐みそ汁(なめこ・ねぎ) かじきの照り焼き 肉じゃが(ひき肉) フルーツ | 胚芽米、じゃがいも、 マカロニ・スパゲ ティ、なたね油、きび 砂糖 | 牛乳、かじき、木綿豆 腐、豚ひき肉、きな粉、 米みそ(淡色辛みそ)、 チーズ | オレンジ・ネーブル、し らたき、たまねぎ、ね ぎ、なめこ、にんじん、 いんげん | 牛乳 マカロニきな粉 チーズ |
| 23 土 | チーズ | とん汁うどん がんもと人参の煮物 フルーツ | ゆでうどん、胚芽米、さ といも、なたね油、きび 砂糖 | 豚肉(肩ロース・脂身 付)、鶏ひき肉、がんも どき、豆みそ、いわし (煮干し) | いよかん、にんじん、 だいこん、ごぼう、ね ぎ、グリンピース(冷 凍)、さやえんどう、干 しいたけ、しょうが | お茶 鶏そぼろごはん 煮干し |
| 25 月 | 干し芋 | ご飯 麩のすまし汁(三つ葉) 魚のみそ焼き 三色野菜の納豆和え フルーツ | 胚芽米、焼ふ、ごま、き び砂糖 | さわら、納豆、米みそ (淡色辛みそ)、しらす 干し | りんご、ほうれんそう、 にんじん、もやし、にん じん、えのきたけ、糸み つば、しょうが、カットわ かめ | お茶 わかめごはん 人参スティック |
| 26 火 | ブロッコリー のごま和え | マーボー丼 わかめスープ 春雨の酢の物 フルーツ | 胚芽米、小麦粉、メー プルシロップ、きび砂 糖、はるさめ、ごま油、 なたね油、片栗粉 | 牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、豆乳、卵、ツナ 油漬缶、バター、米み そ(淡色辛みそ) | いよかん、きゅうり、も やし、たまねぎ、ごぼ う、えのきたけ、ねぎ、 にら、しょうが、にんに く、わかめ(乾) | 牛乳 ホットケーキ(卵) ごぼうスティック |
| 27 水 | ゆで さつま芋 | コッペパン チキンスープ 魚のムニエル(鮭) ほうれん草とコーンの炒め物 フルーツ | コッペパン(乳・卵な し)、胚芽米、小麦粉、 ごま油、なたね油、は ちみつ | べにさげ、鶏もも肉、ハ ム(卵なし・乳含む)、 バター | いちご、ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、 キャベツ、コーン缶、 ピーマン、ねぎ | お茶 チャーハン(ハム) にんじんのマリネ |
| 28 木 | ごぼう スティック | カレーライス 福神漬け しょうゆフレンチサラダ (ちくわ) フルーツ | 胚芽米、じゃがいも、 小麦粉、なたね油、マ ヨドレ(卵・乳なし)、き び砂糖、はちみつ | ヨーグルト(無糖)、鶏が らスープ、豚肉(肩ロー ス・脂身付)、豆乳、ちく わ | いよかん、キャベツ、たま ねぎ、みかん缶、パイン 缶、にんじん、ブロッ コリー、こまつな、福神漬、し めじ、にんにく、しょうが | お茶 フルーツヨーグルト ゆでブロッコリー |
| 29 金 | 粉ふき芋 | ご飯 和風きのこスープ 鶏肉のソテー(ねぎソース) かぶとハムのサラダ フルーツ | 胚芽米、オリーブ油、 なたね油、きび砂糖、 ごま油、片栗粉 | 牛乳、鶏もも肉、ペー コン(乳含む)、ハム (卵なし・乳含む) | いちご、たまねぎ、かぶ、 にんじん、しめじ、ほうれ んそう、えのきたけ、ピー マン、ねぎ、コーン缶、こ んぶ(だし用) | 牛乳 スナックティール・ナポリタン こんぶ |
| 30 土 卒園式 | 煮干し | 卒園式のためお弁当 | 胚芽米、ごま | チーズ | | お茶 ゆかりおにぎり チーズ |

今月の果物は、いよかん、ぼんかん、デコポン、はるみオレンジ、いちご、りんご等になります。

