

2019年 3月

予定献立表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|---|---|---|--|
| | | | | 1 ちらし寿司(鮭) ローストチキン ほうれん草のナムル 花麩のお吸い物 ひなあられ オレンジゼリー むぎちゃ | 2 焼きそば ブロッコリーのおかか和え 豆腐とコーンのスープ アンパンマンせんべい 保育園ミルク 果物 |
| 4 タコライス 青菜のゴマサラダ 野菜スープ 果物 ちんすこう(黒ごま) むぎちゃ ブルー | 5 胚芽ご飯 すきやき風煮つけ 大根のレモン漬け 玉葱のみそ汁 野菜プリッツ(手作り) 豆乳 | 6 鶏てり焼き丼 ごまじゃこサラダ わかめスープ 果物 タンファール 保育園ミルク 味付けいりこ | 7 胚芽ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃの煮物 アーサ汁(ちくわ) おから団子(きな粉) 保育園ミルク | 8 スパゲティミートソース 大根サラダ コーンスープ 果物 くふあじゅーレー むぎちゃ | 9 胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼 じゃが芋の味噌汁 胡瓜とわかめの酢の物 シリアル 保育園ミルク 果物 |
| 11 チキンライス 五目卵焼き からし菜炒め 豆苗の味噌汁 もずくパン 保育園ミルク 果物 | 12 胚芽ご飯 豆腐のカレーあんかけ 大根の梅肉和え レタスとわかめのすまし汁 ぜんざい(金時豆) 果物 | 13 胚芽ご飯 サバのおろし煮 春雨ナムル 小松菜と油揚げの味噌汁 果物 鉄ゼリー むぎちゃ 味付けいりこ | 14 おべんとう マーブルケーキ 保育園ミルク | 15 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト おにぎり(ツナみそ) むぎちゃ | 16 たけのこご飯 麩チャンプルー ゆし豆腐(ねぎ) 果物 やきいも 保育園ミルク |
| 18 もずく丼 切干大根サラダ 竹輪とワカメの清し汁 果物 カップケーキ 保育園ミルク | 19 胚芽ご飯 擬製豆腐(具) きんぴら炒め えのきとしめじの味噌汁 果物 たかはしもち 豆乳 | 20 胚芽ご飯 魚の竜田揚げ じゃが芋ソテー キャベツの味噌汁 ぶどうゼリー むぎちゃ クラッカー | 21 春分の日 | 22 胚芽ロール 鮭のムニエル ヒジキとモヤシのサラダ ホワイトシチュー 果物 お祝いケーキ(卒園式) 保育園ミルク | 23 豚生姜焼き丼 キャベツサラダ とろろ昆布汁 五穀かりんとう 保育園ミルク バナナ |
| 25 胚芽ご飯 麻婆豆腐 拌三絲 わかめスープ きなこトースト 保育園ミルク | 26 胚芽ご飯 魚の西京焼き くーぶいりちー そうめん汁 果物 うむくじてんぷら 豆乳 | 27 胚芽ご飯 鶏肉の南蛮漬け 豆腐ちゃんぷるー 豆苗スープ 紫芋チップ 保育園ミルク 果物 | 28 胚芽ご飯 お魚ハンバーグ キャベツと竹輪の和え物 ほうれん草の味噌汁 大学芋 保育園ミルク | 29 備蓄カレー 型抜きチーズ 果物 せんべい 味付けいりこ 保育園ミルク | 30 ご飯 豆腐ちゃんぷるー かき卵汁 はと麦おこし ブルー 豆乳 |
| 31 | | | | | |

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2019年 3月

| 日付 | 曜 | 材料と体内での主なはたらき | | |
|----|---|-----------------------------|---|---|
| | | 血や肉となる食べ物 | 力や熱となる食物 | 体の調子を整える食物 |
| 1 | 金 | 紅鮭 卵 鶏むね肉 | 精白米 三温糖 本みりん かつ油 油 白ごま ごま油 花麩 ひなあられ | 干椎茸 さやいんげん 刻み海苔 玉葱 生姜 にんにく 杓苳草 胡瓜 人参 もやし えのき とろろ昆布 みつ葉 |
| 2 | 土 | 豚むね肉 絹ごし豆腐 保育園ミルク | ゆで中華麺 油 三温糖 片栗粉 Nアンパンマンのソフトせんべい | 人参 キャベツ 玉葱 ビーツ 青のり ブロッコリー トマト コーン みつ葉 パナ |
| 3 | 日 | | | |
| 4 | 月 | 合挽肉 ブレチナス ツ缶 | 精白米 サラダ油 三温糖 白ごま じゃがいも 薄力粉 胡麻 油 | 玉葱 キャベツ トマト 小松菜 胡瓜 人参 人参 玉葱 ねぎ たんかん ブルン |
| 5 | 火 | 沖縄豆腐 牛肩ロース みそ 豆乳 | 胚芽米 もちきび 米粒麦 サラダ油 三温糖 薄力粉 有塩バター 白ごま | ほうれんそう しらたき 白菜 花人参 大根 胡瓜 味噌汁 玉葱 えのき ねぎ パセリ 人参 |
| 6 | 水 | 鶏むね肉 シラス 保育園ミルク 味付けいりこ | 精白米 本みりん 油 片栗粉 白ごま ごま油 三温糖 タタキカレー | 生姜 みず菜 刻み海苔 キャベツ 人参 胡瓜 乾燥わかめ えのき ねぎ オレンジ |
| 7 | 木 | 鮭 みそ 鶏挽肉 ちくわ おから きな粉 保育園ミルク | 胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 オリーブ油 本みりん 白玉粉 | キャベツ 人参 西洋南瓜 アサ ねぎ |
| 8 | 金 | 合挽肉 豚ハチ ツ缶 豚むね肉 | スパゲッティ オリーブ油 白ごま 油 片栗粉 精白米 本みりん | 玉葱 人参 トマト 大根 胡瓜 刈り干し大根 コーン パセリ パナ 干椎茸 じゃがいも ねぎ |
| 9 | 土 | 鶏むね肉 みそ 保育園ミルク | 胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 じゃがいも 三温糖 シスコーン | ねぎ 胡瓜 乾燥わかめ トマト パナ |
| 10 | 日 | | | |
| 11 | 月 | 鶏挽肉 卵 ツ缶 みそ 保育園ミルク | 精白米 油 上白糖 サラダ油 炒め油 もずくパン | 玉葱 じゃがいも 人参 干しひじき とうもろこし ほうれんそう キャベツ もやし トウモロコシ しめじ えのき りんご |
| 12 | 火 | 沖縄豆腐 豚挽肉 かつお節 | 胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 片栗粉 胡麻 三温糖 金時豆 黒砂糖 粒 白玉粉 押麦 | 人参 玉葱 しめじ さやいんげん 大根 胡瓜 梅干 しらす 乾燥わかめ りんご |
| 13 | 水 | 鯖 油揚げ 麦味噌 味付けいりこ | 胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 なたね油 本みりん 三温糖 緑豆春雨 ごま油 鉄ゼリー | 大根 長ねぎ 人参 もやし 胡瓜 小松菜 パナ |
| 14 | 木 | たまご 卵 保育園ミルク | 薄力粉 上白糖 無塩バター | |
| 15 | 金 | ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 ツ缶 固形ケチャップ みそ | 沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 サラダ油 | 昆布(乾) 玉葱 花人参 ねぎ 胡瓜 杓苳草 人参 焼きのり |
| 16 | 土 | 鶏むね肉 麩 豚肩ロース ゆし豆腐 みそ 保育園ミルク | 精白米 本みりん 油 焼き芋 | ゆで筍 人参 根みつば キャベツ 玉葱 とうもろこし ねぎ オレンジ |
| 17 | 日 | | | |
| 18 | 月 | 豚挽肉 卵 ツ缶 ちくわ 保育園ミルク | 精白米 ごま油 白ごま 三温糖 | もずく ビーツ 人参 生姜 切り干し大根 胡瓜 乾燥わかめ ねぎ パナ |
| 19 | 火 | 沖縄豆腐 卵 すり身 豚肩ロース みそ きな粉 豆乳 | 胚芽米 もちきび 米粒麦 かつ油 胡麻 本みりん 三温糖 サラダ油 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉 | 人参 干椎茸 とうもろこし しらたき えのき しめじ ねぎ たんかん |
| 20 | 水 | 鯖 鶏むね肉 みそ | 胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 片栗粉 揚げ油 じゃがいも 油 おつゆ 麩 アツタケ カレー | 生姜 ねぎ 人参 ビーツ キャベツ |
| 21 | 木 | | | |
| 22 | 金 | 鮭 ツ缶 鶏むね肉 普通牛乳 保育園ミルク | 胚芽ロール 薄力粉 有塩バター 油 三温糖 ごま油 じゃがいも いちごのお祝いケーキ | 干しひじき もやし キャベツ 人参 人参 玉葱 パセリ オレンジ |
| 23 | 土 | 豚肩ロース 絹ごし豆腐 保育園ミルク | 精白米 本みりん 油 片栗粉 オリーブ油 三温糖 五穀かりんとう | 玉葱 生姜 みず菜 キャベツ コーン 人参 人参 とろろ昆布 みつ葉 パナ |
| 24 | 日 | | | |
| 25 | 月 | 沖縄豆腐 豚挽肉 みそ きな粉 保育園ミルク | 胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 春雨 胡麻 有塩バター | 人参 長ねぎ とうもろこし 生姜 ニンニク 胡瓜 もやし おきなわもずく 乾燥わかめ えのき ねぎ |
| 26 | 火 | 鮭 みそ 豚肩ロース 豆乳 | 胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 油 そうめん 紅いも 死にかけ粉 揚げ油 | 生姜 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 とうもろこし しめじ みつ葉 オレンジ |
| 27 | 水 | 鶏むね肉 沖縄豆腐 豚肩ロース 保育園ミルク | 胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 揚げ油 グラニュー糖 炒め油 紫芋チップ | パイン缶 もやし 人参 玉葱 キャベツ トウモロコシ えのき パナ |
| 28 | 木 | 鯖 沖縄豆腐 麩 ちくわ 麦味噌 保育園ミルク | 胚芽米 もちきび 米粒麦 油 本みりん 三温糖 片栗粉 すり胡麻 おつゆ 麩 さつま芋 揚げ油 黒砂糖粉 胡麻 | 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 もやし 杓苳草 |
| 29 | 金 | 型抜きチーズ 味付けいりこ 保育園ミルク | 精白米 加-の王子様 まがりせんべい | パナ |
| 30 | 土 | 沖縄豆腐 ツ缶 卵 豆乳 | 精白米 炒め油 片栗粉 おこし | もやし 人参 玉葱 キャベツ ねぎ ブルン |
| 31 | 日 | | | |

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。