



# 3月の献立



2018年

つくし保育園

曜	日	昼食	昼食の材料名	おやつ	おやつの材料名
月	12	26 ごはん 魚の利休焼き 千切大根のごま酢和え さつま汁	米 魚 醤油 砂糖 みりん ごま 千切大根 人参 油揚げ 豆苗 酢 砂糖 醤油 ごま 練りごま さつま芋 玉ねぎ 人参 高野豆腐 ごぼう 青菜 煮干し だし鰹 味噌	焼きコロッケ	じゃが芋 玉ねぎ 豚ミンチ パン粉 塩 粉チーズ
火	13	27 ごはん 大豆入り肉じゃが おかかあえ みそ汁	米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 大豆 青ねぎ 砂糖 醤油 油 キャベツ 人参 小松菜 もやし 花鰹 醤油 豆腐 わかめ 舞茸 煮干し だし鰹 味噌	ごまミルク団子 いりこ	上新粉 白玉粉 片栗粉 牛乳 きな粉 砂糖 ごま いりこ
水	14	28 ごはん 魚の塩焼き 厚揚げマーボ 五目汁	米 魚 塩 厚揚げ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 しめじ 青ねぎ 味噌 砂糖 醤油 片栗粉 大根 ごぼう 人参 山芋 ニラ 煮干し だし鰹 味噌	おにぎり 煮豆 いりこ	米 ひじき 梅干し 砂糖 醤油 焼海苔 豆 砂糖 醤油 いりこ
木	1	15 29 ごはん 鶏のから揚げ 小魚サラダ みそ汁	米 鶏肉 卵 醤油 土生姜 キャベツ 人参 わかめ コーン じゃこ レタス 酢 砂糖 醤油 ごま油 南瓜 豆腐 小松菜 煮干し だし鰹 味噌	ヨーグルトケーキ ブルーネ	小麦粉 卵 ヨーグルト 牛乳 レモン B.P ブルーネ
金	2	16 ★ 鮭寿司 高野豆腐の肉あんかけ すまし汁	米 鮭 酢 砂糖 塩 出し昆布 ごま 高野豆腐 豚ミンチ 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 砂糖 醤油 片栗粉 山芋 舞茸 玉ねぎ 青ねぎ 出し昆布 だし鰹 醤油	2日豆乳のくずもち風 ひなあられ いりこ 16・30日おかき いりこ 豆乳のくずもち風	豆乳 寒天 砂糖 きな粉 黒砂糖 ひなあられ いりこ おかき いりこ 豆乳 寒天 砂糖 きな粉 黒砂糖
土	3	17 トマトライス クリームシチュー	米 鶏肉 しめじ 玉ねぎ ピーマン トマトジュース ケチャップ 塩 油 玉ねぎ ベーコン 人参 じゃが芋 小麦粉 バター 牛乳 塩	フルーツ いりこ せんべい	フルーツ いりこ おかし
月	5	19 ごはん 魚の味噌煮 ひじきとキャベツの和風サラダ すまし汁	米 魚 味噌 砂糖 醤油 土生姜 ひじき キャベツ 人参 酢 砂糖 醤油 土生姜 ごま油 豆腐 油揚げ 玉ねぎ もやし 小松菜 出し昆布 だし鰹 醤油	ケーキサレ	小麦粉 卵 B.P 油 砂糖 牛乳 チーズ 塩 パプリカ 玉ねぎ ケチャップ
火	6	20 ごはん 豚肉のグリル 茹で野菜のごまドレッシング和え わかめスープ	米 豚肉 ソース ケチャップ 玉ねぎ マーマレード 土生姜 大豆 じゃが芋 キャベツ 人参 コーン 酢 砂糖 ごま 塩 油 わかめ 玉ねぎ セロリ 人参 だし鰹 塩 油	小豆入りおはぎ いりこ	もち米 米 小豆 砂糖 きな粉 いりこ
水	7	★ シーチキンそぼろごはん 千切大根の煮物 みそ汁	米 シーチキン 人参 コーン 醤油 砂糖 塩 千切大根 人参 油揚げ 三度豆 醤油 砂糖 油 豆腐 舞茸 南瓜 青菜 煮干し だし鰹 味噌	フルーツ いりこ せんべい	フルーツ いりこ せんべい
木	8	22 幼児 カレーライス フルーツサラダ 乳児 ごはんトマトシチュー フルーツサラダ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ ソース ケチャップ 牛乳 キャベツ レタス きゅうり りんご 干しドウ みかん缶 酢 砂糖 油 塩 米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 トマト缶 ソース ケチャップ 塩 キャベツ レタス きゅうり りんご 干しドウ みかん缶 酢 砂糖 油 塩	米粉で 小松菜のチヂミ	米粉 卵 小松菜 人参 じゃこ 干しエビ ごま油 ごま 醤油 酢 塩
金	9	23 ごはん 魚の甘酢 ナムル みそ汁	米 魚 砂糖 酢 醤油 片栗粉 揚げ油 ほうれん草 ニラ 人参 もやし 醤油 塩 ごま油 玉ねぎ 大根 油揚げ 高野豆腐 煮干し だし鰹 味噌	かぼちゃのスープ スティックトースト	南瓜 ベーコン 玉ねぎ 牛乳 塩 だし鰹 食パン
土	10	ごはん ポークピーンズ 豆苗スープ	米 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ケチャップ ソース 砂糖 醤油 玉ねぎ 人参 セロリ 豆苗 だし鰹 塩	フルーツ いりこ おかし	フルーツ いりこ おかし

乳児クラスの献立にはみりんは使用しません。

★ 7日はおもちつきのため、幼児クラスはシーチキンそぼろごはんのみそ汁、乳児クラスは献立通りです。

★ 16日は、幼児クラスではお別れ会のため、手巻き寿司、すまし汁乳児クラスは献立通りになります。