



# 3月の献立



2017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	13	27 幼児 カレーライス フルーツサラダ	米 牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 カレールウ 油 牛乳 ソース ケチャップ りんご 干しブドウ みかん缶 キャベツ きゅうり レタス サラダ油 塩 砂糖	ジャムパン	食パン ジャム	
		乳児 ごはん トマトシチュー フルーツサラダ	米 牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 トマト缶 砂糖 ケチャップ 塩 油 りんご 干しブドウ みかん缶 キャベツ きゅうり レタス サラダ油 塩 砂糖			
火	14	28 ごはん 魚のオーロラ焼き 和風サラダ 野菜スープ	米 魚 塩 ケチャップ マヨネーズ ブロッコリー 人参 もやし わかめ 砂糖 醤油 酢 ごま油 玉ねぎ セロリ 人参 キャベツ コーン じゃが芋 だし 塩	フルーツ  するめ	フルーツ  するめ	
		水	1	15	29 ごはん 豚肉と南瓜の味噌煮 和え物 すまし汁	米 豚肉 南瓜 玉ねぎ 人参 しめじ 三度豆 砂糖 醤油 みそ ごま ほうれん草 人参 ブロッコリー ちりめんじゃこ 醤油 玉ねぎ 菜花 豆腐 わかめ だし 塩 醤油
木	2	16 ごはん 魚のてりやき 煮びたし みそ汁	米 魚 砂糖 醤油 みりん キャベツ 玉ねぎ 人参 だし 砂糖 醤油 さつまいも もやし えのき 油揚げ ニラ だし みそ	おにぎり  煮豆	米 人参 青菜 ごま 塩 焼きのり 豆 砂糖	
		金	3	17 ☆ 鮭寿司 高野豆腐の豚ミンチあんかけ すまし汁	米 鮭 三度豆 酢 砂糖 塩 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 長芋 まいたけ 玉ねぎ 青ネギ だし 塩 醤油	3日 ゼリー ひなあられ
土	4			18 ごはん ポークピーンズ 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 塩 砂糖 醤油 玉ねぎ わかめ しめじ ニラ だし 塩	フルーツ  せんべい
月	6	ごはん 魚の味噌煮 じゃが芋のきんぴら 五目汁	米 魚 みそ 砂糖 じゃが芋 人参 ビーマン 砂糖 醤油 ごま油 ごぼう 人参 玉ねぎ 油揚げ 豆腐 だし 塩 醤油	大根もち  いりこ	大根 ベーコン 上新粉 塩 醤油 酢 いりこ	
		火	7	21 ☆ ごはん 鶏のから揚げ 酢の物 みそ汁	米 鶏肉 醤油 卵 片栗粉 揚げ油 きゅうり わかめ ちりめんじゃこ 人参 酢 砂糖 醤油 塩 南瓜 しめじ 青菜 玉ねぎ だし みそ	7日 おにぎり こんぶ
水	8			22 ☆ じゃこごはん 切干大根の煮物 みそ汁	米 ちりめんじゃこ 人参 しめじ ひじき 塩 醤油 砂糖 切干大根 人参 油揚げ だし 砂糖 醤油 花かつお さつまいも 玉ねぎ えのき ブロッコリー だし みそ	パンプキン バターケーキ
木	9	23 ごはん 牛肉の時雨煮 おなか和え みそ汁	米 牛肉 人参 ごぼう 三度豆 糸こんにゃく 油 砂糖 醤油 ほうれん草 もやし 人参 花かつお 醤油 長芋 ニラ わかめ 豆腐 だし みそ	フルーツ  せんべい	フルーツ  せんべい	
		金	10	24 ごはん ハンバーグ 蒸し野菜 みそ汁	米 牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ ビーマン 豆腐 卵 パン粉 塩 トマトジュース ケチャップ ソース じゃが芋 人参 ブロッコリー 塩 キャベツ 玉ねぎ 南瓜 青ねぎ だし みそ	焼きさつまいもの メープルシロップかけ
土	11			卒園式 ごはん 豚肉の生姜炒め みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ 土しょうが 砂糖 醤油 油 豆腐 ニラ さつまいも もやし だし みそ	フルーツ  せんべい

※ 魚のてりやきの献立の日 乳児クラスは みりんをしません。

※ 魚のオーロラ焼きの献立の日 乳児クラスは “卵をつかっていないマヨネーズ” を使います。

☆ 8日はおもちつきのため、幼児クラスはじゃこごはんのみそ汁、乳児クラスはじゃこごはん、切干大根の煮物、みそ汁になります。

☆ 17日は、幼児クラスではお別れ会の為、献立が 手巻き寿司、すまし汁 になります。