



3月の献立



2019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 | 11 | 25 ごはん 煮魚 白和え みそ汁 | 米 魚 醤油 砂糖 生姜 豆腐 小松菜 人参 ひじき ごま 練りごま 砂糖 醤油 南瓜 玉ねぎ 油揚げ ニラ 煮干し だし鰹 味噌 | ヨーグルト ケーキ ブルー | 小麦粉 卵 ヨーグルト 牛乳 レモン B.P ブルー |
| 火 | 12 | 26 ごはん 千切り野菜の炒め物 酢の物 みそ汁 | 米 豚肉 千切大根 人参 玉ねぎ ビーマン しめじ 醤油 砂糖 片栗粉 油 わかめ じゃこ 人参 もやし きゅうり 酢 砂糖 醤油 山芋 白菜 ごぼう こんにゃく 青ねぎ 煮干し だし鰹 味噌 | 焼きじゃが | じゃが芋 粉チーズ 塩 サラダ油 |
| 水 | 13 | 27 ごはん 魚の黒ごま甘酢揚げ おかか和え みそ汁 | 米 魚 片栗粉 醤油 砂糖 酢 黒ごま 揚げ油 キャベツ もやし 人参 小松菜 醤油 花鰹 さつま芋 玉ねぎ 豆腐 青ねぎ 煮干し だし鰹 味噌 | フルーツ おかし 昆布 | フルーツ おかし 昆布 |
| 木 | 14 | 28 ごはん 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 煮びたし みそ汁 | 米 豚ミンチ じゃが芋 厚揚げ 人参 玉ねぎ 三度豆 砂糖 醤油 片栗粉 わかめ 白菜 人参 しめじ チンゲン菜 だし鰹 醤油 砂糖 大根 玉ねぎ もやし 青ねぎ 煮干し だし鰹 味噌 | おにぎり いりこ | 米 干しエビ 梅干し 花鰹 焼海苔 塩 煮干し |
| 金 | 1 | 15 鮭すし ひじきとキャベツの和風サラダ すまし汁 | 米 鮭 三度豆 出し昆布 酢 砂糖 塩 ひじき キャベツ 人参 酢 砂糖 醤油 生姜 ごま油 豆腐 山芋 玉ねぎ 舞茸 青ねぎ だし鰹 出し昆布 煮干し 醤油 | 1日ごまぶりん あられ いりこ 15日 ホットケーキ | 練りごま 牛乳 寒天 砂糖 きな粉 黒砂糖 あられ 煮干し ホットケーキミックス 卵 砂糖 牛乳 生クリーム メープルシロップ 苺 |
| 土 | 2 | 16 ごはん ポークピーンズ みそ汁 | 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 わかめ キャベツ 油揚げ 青菜 煮干し だし鰹 味噌 | フルーツ おかし いりこ | フルーツ おかし 煮干し |
| 月 | 4 | 18 ごはん 豆腐とひき肉の蒸し物 ナムル みそ汁 | 米 豆腐 豚ミンチ ひじき 生姜 青ねぎ 卵 醤油 砂糖 片栗粉 ほうれん草 ニラ 人参 もやし 醤油 塩 ごま油 玉ねぎ 油揚げ 大根 青ねぎ 舞茸 煮干し だし鰹 味噌 | スイートポテト ブルー | さつま芋 バター 砂糖 牛乳 ブルー |
| 火 | 5 | 19 ごはん 魚の塩焼き ベーコンとじゃが芋の甘酢煮 みそ汁 | 米 魚 塩 ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 こんにゃく しめじ 三度豆 砂糖 醤油 酢 炒め油 白菜 わかめ ごぼう 人参 煮干し だし鰹 味噌 青ねぎ | 豆腐団子の みたらし風 いりこ | 豆腐 上新粉 ごま 片栗粉 砂糖 醤油 きな粉 煮干し |
| 水 | 6 | 20 ごはん 鶏のオープン焼き ひじきの甘酢ナムル みそ汁 | 米 鶏肉 片栗粉 醤油 砂糖 酢 青ねぎ 生姜 ごま油 ひじき もやし 人参 ブロッコリー 黒ごま 酢 砂糖 醤油 ごま油 山芋 玉ねぎ キャベツ 煮干し だし鰹 味噌 青ねぎ | 小豆入り おはぎ こんぶ | もち米 米 小豆 きな粉 砂糖 昆布 |
| 木 | 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 千切大根 人参 油揚げ 三度豆 醤油 砂糖 炒め油 豆腐 舞茸 南瓜 青菜 煮干し だし鰹 味噌 青ねぎ | フルーツ おかし いりこ | フルーツ おかし 煮干し |
| 金 | 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 大豆 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 干しぶどう みかん缶 酢 砂糖 サラダ油 塩 米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 大豆 トマト缶 ソース ケチャップ キャベツ レタス きゅうり りんご 干しぶどう みかん缶 酢 砂糖 サラダ油 塩 | ジャムとチーズの サンドウィッチ | 食パン ジャム チーズ サンドウィッチ |
| 土 | 9 | ごはん チャンプルー みそ汁 | ごはん 豚肉 玉ねぎ 厚揚げ 人参 醤油 塩 ごま油 さつま芋 わかめ しめじ 青菜 煮干し だし鰹 味噌 | フルーツ おかし いりこ | フルーツ おかし 煮干し |

★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。

★15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。

※みりんを使用している献立がありますが、すみれ、ゆりクラスでは使用しません。