

3月の予定献立表

南風原はなぞの保育園

平成31年3月

※赤色で表示されている献立、食材はアレルギー原因食品(卵、乳、小麦、大豆)が含まれるものです。

(作成者) 栄養士 桑江正子

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり	日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり	
1 金	 ちらし寿司 みそ汁(あさり、みつば) さんまの蒲焼き もやしナムル、フルーツ	ひなあられ ぜんざい 小魚 カルピス	卵 あさり さんま 金時豆 いりこ	米 三温糖 白ごま 押麦 粉黒糖	にんじん しいたけ いんげん みつば もやし ほうれんそう いちご	16 土	沖繩そば(三枚肉) フルーツ	せんべい 麦茶	三枚肉	沖繩そば 三温糖	ねぎ バナナ	
2 土	牛丼 みそ汁(麩、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	サブシ 麦茶	牛肉 みそ	米 しらたき 三温糖 おつゆ麩	たまねぎ こまつな にんじん わかめ きゅうり バナナ	18 月	ご飯 みそ汁(油揚げ、玉葱) ずき焼き風煮物 ブロッコリーのごま和え 納豆 フルーツ	麩ラスク (きなこ味) 小魚 ミルク 脱脂乳	油揚げ みそ 牛肉 島豆腐 納豆 いりこ きな粉 牛乳 脱脂粉乳	米 しらたき 三温糖 おつゆ麩 マーガリン	たまねぎ はくさい 長ねぎ こまつな にんじん ブロッコリー たんかん	
4 月	ご飯 みそ汁(キャベツ、えのき) 豚肉の生姜炒め きゅうりの甘酢漬け 納豆 フルーツ	ポテトフライ 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 豚肉 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 じゃがいも	キャベツ えのき ピーマン たまねぎ にんじん もやし きゅうり オレンジ	19 火	 黒米ご飯 イナムドゥチ、揚げ豆腐 きんぴらごぼう きゅうりの和え物、フルーツ	グーヤー かまぼこ 島豆腐 ちくわ しらす干し シーチキン 卵 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 黒米 切りこんにやく 三温糖 黒ゴマ さつまいも マーガリン ホットケーキ ミックス	しいたけ たけのこ ごぼう にんじん きゅうり オレンジ		
5 火	麦ご飯 みそ汁(油揚げ、わかめ) 白身魚照り焼き 人参しりしり ごぼうサラダ フルーツ	豆腐スコーン 小魚 ミルク 脱脂乳	油揚げ みそ 白身魚 シーチキン 卵 ちくわ 精ごし豆腐 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 押麦 マヨネーズ 黒ゴマ ホットケーキ ミックス マーガリン 三温糖	わかめ にんじん たまねぎ にら ごぼう きゅうり たんかん	20 水	タコライス ゆし豆腐 フルーツ	ウインナーパイ 小魚 飲むヨーグルト	牛ひき肉 チーズ ゆし豆腐 ソーセージ いりこ 脱脂粉乳	米 三温糖	たまねぎ にんじん ピーマン カットマト キャベツ トマト ねぎ バナナ	
6 水	ご飯 みそ汁(長ねぎ、なめこ) レバーフライ 切干大根のサラダ 納豆 フルーツ	ココアケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 豚レバー シーチキン 納豆 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 小麦粉 パン粉 三温糖 白ごま ホットケーキ ミックス マーガリン	長ねぎ なめこ 切干しいたけ にんじん きゅうり バナナ	春分の日						
7 木	ご飯 みそ汁(麩、ねぎ) 煮しめ いんげんのごま和え 納豆 フルーツ	ハムチーズサンド 小魚 飲むヨーグルト	みそ 鶏肉 厚揚げ ちくわ 納豆 チーズ いりこ 脱脂粉乳	米 おつゆ麩 板こんにやく じゃがいも マーガリン 食パン 三温糖	ねぎ 昆布 ごぼう にんじん だいこん いんげん オレンジ きゅうり	22 金	ご飯 鶏汁 きびなごの唐揚げ ひじきの煮物 塩もみきゅうり フルーツ	フルーツサンド 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏肉 みそ きびなご 豚ひき肉 水揚げ大豆 油揚げ 生クリーム いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 小麦粉 三温糖 白ごま 食パン	だいこん ねぎ ひじき にんじん いんげん きゅうり たんかん みかん缶 黄桃缶	
8 金	 お別れ遠足	タンナファクルー 小魚 麦茶	いりこ			23 土	 卒園式					
9 土	ハヤシライス キャベツスープ 塩もみきゅうり フルーツ	クラッカー 麦茶	牛肉	米	たまねぎ にんじん しめじ カットマト キャベツ コーン きゅうり オレンジ	25 月	ご飯 そうめん汁 鯖のみそ煮 ポテトソテー 大根の和え物 フルーツ	スティック菓子 小魚 麦茶	さば みそ ソーセージ シーチキン 卵 脱脂粉乳 いりこ	米 手延そうめん 三温糖 じゃがいも 小麦粉 黒ゴマ	ねぎ たまねぎ にんじん ほうれんそう だいこん わかめ オレンジ	
11 月	あわご飯 みそ汁(豆腐、なめこ) 焼肉 大根炒め 塩ごまキャベツ フルーツ	キャロットケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	島豆腐 みそ 豚肉 シーチキン 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 もちきび 三温糖 白ごま ホットケーキ ミックス マーガリン	なめこ だいこん にんじん にら キャベツ たんかん	26 火	肉うどん ゆで卵 大豆サラダ チーズ フルーツ	菜めしおにぎり 小魚 麦茶	豚肉 卵 水揚げ大豆 シーチキン チーズ いりこ	うどん 三温糖 マヨネーズ 米	長ねぎ ブロッコリー トマト バナナ	
12 火	ご飯 みそ汁(大根、ねぎ) サンマフライ 具だくさんサラダ 納豆 フルーツ	蒸しイモ 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ さんま 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 小麦粉 パン粉 三温糖 黒ゴマ さつまいも	だいこん ねぎ わかめ トマト もやし きゅうり にんじん たまねぎ オレンジ	27 水	炊き込みご飯 みそ汁(豆腐、わかめ) 麩チャンプルー きゅうりのおかか和え フルーツ	大学いも 小魚 ミルク 脱脂乳	シーチキン 島豆腐 みそ 卵 豚肉 糸かつお いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 マーガリン 車麩 さつまいも 粉黒糖 三温糖 黒ゴマ	にんじん しいたけ ひじき ねぎ わかめ キャベツ もやし たら きゅうり たんかん	
13 水	もずく丼 ゆし豆腐 スライストマト フルーツ	コーンフレーク ミルク 小魚	豚ひき肉 ゆし豆腐 脱脂粉乳 いりこ	米 三温糖 片栗粉 コーンフレーク	もずく にんじん ピーマン コーン ねぎ トマト バナナ	28 木	ご飯 みそ汁(白菜、えのき) クワイリチー ほうれん草の白和え フルーツ	クリームパン 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 三枚肉 島豆腐 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 切りこんにやく 三温糖	はくさい えのき 刻み昆布 切干しいたけ にんじん ほうれんそう オレンジ	
14 木	ご飯 みそ汁(豆腐、大根) 照り焼きチキン マーミナーチャンプルー 白菜のおかか和え フルーツ	揚げパン 小魚 飲むヨーグルト	島豆腐 みそ 鶏肉 シーチキン 糸かつお きな粉 いりこ 脱脂粉乳	米 三温糖 片栗粉 超熟ロール	だいこん もやし にんじん ピーマン はくさい たんかん	29 金	 ポークカレー わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	グーヤー	米 じゃがいも 白ごま	たまねぎ にんじん グリーンピース わかめ きゅうり バナナ		
15 金	ご飯 きのこスープ ミートローフ ポテトサラダ 納豆 フルーツ	芋天ぷら 小魚 麦茶	含びき肉 牛乳 卵 納豆 いりこ	米 パン粉 マカロニ じゃがいも マヨネーズ さつまいも 小麦粉	えのき しめじ ほうれんそう たまねぎ コーン にんじ ん グリーンピース きゅうり りん ご オレンジ	30 土	 協力願い(弁当持参) 13時まで保育					

●あか …… 血や肉、骨をつくる

●きいろ …… 力や熱となる

●みどり …… 体の調子を整える

※ 材料や行事などの都合により、献立を変更する場合があります。

※おやつ(脱脂乳)はつぼみ組～さくら組、ミルク(牛乳)はひまわり組～年長組への提供となります。



～子どもたちの声(1月、2月給食より)～

- お野菜食べたよー!!(ちゅうりっぷ組)
 - これなーに?お野菜?(ちゅうりっぷ組)
 - お食事は誰が作ったの?(さくら組)
 - 芋天ぷらおいしかった!人気あるんだよー!(ひまわり組)
 - フレンチトーストの作り方がわかるよ!卵と牛乳が入っているんだよね。(ひまわり組)
 - チーズケーキ最高にうまい!(年長、ひまわり組)
- …など、他にも「今日のお食事なーに?」と毎日聞いてくる子や、「今日はOOだね!」と嬉しそうに話をしてくれる子もいます。献立や栄養面について気になることがあればいつでもお声かけください。

