

3月献立表 どんぐり保育園

栄養士:河合祥子

2016年度 3月	献立名	材料名				おやつ	夕食
		力を出すもの	血や肉になるもの	身体の調子を整えるもの	調味料		
(月) 13 27	☆ごはん ☆厚焼き卵 ☆旨煮 ☆すまし汁	米(40) 油(4) じゃがいも(15)	卵(40) 鶏肉(20) 油揚げ(5)	葱(5) 人参(5)大根(10) 絹さや(2) 白菜(15)えのき(5)大根菜(1)	塩、醤油、だし汁 醤油、砂糖、だし汁 醤油(1.5)塩(0.1)	☆ホットドック 丸パン、キャベツ(10) ウインナー(2)ケチャップ ☆果物(40) ☆牛乳(100)	☆ごはん ☆春巻き 春巻きの皮、白菜、春雨 人参、豚肉、しいたけ ☆サラダ キャベツ、人参、ツナ ☆汁 なめこ、玉葱、青菜
(火) 14 28	☆のりごはん ☆ぶりの照り焼き ☆煮びたし ☆みそ汁	米(40)	ぶり(30) ツナ 豆腐(8)	水菜(5)白菜(10)人参(5) 大根(10)みつば(1)	のり 醤油、砂糖、だし汁 だし汁、醤油(0.6) だし汁、味噌(3)	☆ドーナツ 小麦粉(20)砂糖(4) B.P、油 ☆果物(40) ☆牛乳(100)	☆炊き込みごはん ツナ缶、人参、干し椎茸 ☆筑前煮 人参、蓮根 鶏肉、こんにゃく、大根 ☆おかかあえ ほうれん草 ☆汁 わかめ、えのきだけ 白菜
(水) 1 15 29	☆ごはん ☆からあげ ☆ポテトサラダ ☆すまし汁	米(40) じゃがいも(20)	鶏もも肉(50)	人参(5)キャベツ(10)コーン(2) もやし(4)玉ねぎ(8)わかめ(1)	塩(0.1)片栗粉 だし汁、醤油(0.3) マヨネーズ、塩 だし汁、醤油、塩	☆ツナパン 米粉(25)アレルギーマヨネーズ B.P(0.6)砂糖(3)ツナ(7) 玉葱(4) ☆果物(40) ☆牛乳(100)	☆みそあんかけ丼 鮭、人参、キャベツ、もやし 玉葱 ☆オーブン焼き じゃがいも 人参 ☆汁 かぶ、厚揚げ、青菜
(木) 2 16 30	☆カレーライス ☆りんごのサラダ ☆スープ	米(50) じゃがいも(20) 油(2)	豚肉(30) ツナ缶	玉ねぎ(20) 人参(10) りんご(5)キャベツ(15) 人参(5)コーン(2) 大根(10)えのき(5)わかめ	カレー粉(0.15) ケチャップ(0.6) 酢(0.8)砂糖(0.2) 塩(0.05) 醤油(1.5)塩(0.15)	☆フライドポテト じゃがいも(50)塩、油 青のり ☆果物(40) ☆牛乳(100)	☆ごはん ☆肉じゃが 豚肉、じゃがいも、人参 玉ねぎ、糸こんにゃく、いんげん ☆キャベツのゆかりあえ ☆汁 蓮根、小松菜
(金) 3 17 31	☆鮭ちらし ☆西京焼き ☆白和え ☆すまし汁	米(40) 里芋(7)	鮭(10) 鱈(30) 豆腐(15)	かんぴょう(1)干ししいたけ(1) ほうれん草(5)人参(10) れんこん(10)糸こんにゃく(10) 菜の花(10) かぶ(10)三つ葉(3)	酢(2)、砂糖(1.5) 塩(少々) 白味噌(1)砂糖(0.2) 砂糖(1)味噌(1) 醤油(1.5)塩(0.1)	☆ひしもち(3日) 上新粉(15)白玉粉(15) 砂糖(3)よもぎ(4)いちご ☆型抜きクッキー(17, 31日) ☆果物(40) ☆牛乳(100)	☆ごはん ☆照り煮 魚、ねぎ、砂糖、醤油 ☆きんぴら ピーマン、人参 じゃがいも ☆汁 玉葱、絹さや、豆腐
(土) 18	☆あんかけ丼 ☆おかか和え ☆すまし汁	米(50) 片栗粉(2) 花かつお(1)	豚肉(20)	人参(7)玉葱(20) キャベツ(20) ブロッコリー(10)人参(5) 大根(10)青菜(4)なめこ(1)	塩(少々)醤油(1) 砂糖 醤油、塩、出し汁 醤油、塩、出し汁	☆ジャムパン パン、ジャム ☆果物(40) ☆牛乳(100)	*3日：ひなまつりの行事食 *15日：おめでとうの会 *27日は保育協力日です

2016年度 3月	献立名	材料名				おやつ	夕食
		力を出すもの	血や肉になるもの	身体の調子を整えるもの	調味料		
(月) 6	☆チャーハン ☆おかか和え ☆スープ	米(40)  里芋(7)	豚ひき肉(25)	玉ねぎ(20)人参(10)ピーマン(5)  ブロッコリー(20)人参(10)  なめこ(5)ねぎ(2)	醤油(0.3)塩  醤油(0.3)塩 だし汁、かつお節  醤油(1)塩(0.1)	☆焼きそば 麺(30)人参(5)キャベツ(20) 豚肉(5)ソース、だし汁、塩 青のり、かつお節 ☆果物(40) ☆牛乳(100)	☆ごはん ☆パン粉焼き 鶏もも肉 ☆甘酢和え 大根、わかめ、しらす 人参 ☆汁 玉葱、かぼちゃ、三つ葉
(火) 7 21	☆ごはん ☆鮭の塩焼き ☆いりどり風  ☆みそ汁	米(40)	鮭(40) 鶏もも肉(10)	れんこん(20)ゴボウ(7) こんにゃく(5)しいたけ 絹さや(5)人参(8) 三つ葉(1)玉ねぎ(8)白菜(10)	塩、油、だし汁 醤油(1)砂糖(0.2)  味噌、塩、だし汁	☆焼き芋 さつまいも(50)  ☆果物(40) ☆牛乳(100)	☆しのだ井 厚揚げ、玉葱、人参、三つ葉 豚肉、しめじ ☆ポテトサラダ ジャがいも 人参、キャベツ、ツナ ☆汁 里芋、ねぎ
(水) 8 22	☆ごはん ☆鶏の照り焼き ☆納豆の五目和え  ☆あんかけ汁	米(40)  片栗粉	鶏肉(45) 納豆(10) しらす(2)	大根(20)人参(5) わかめ(生)(3)青菜(10) 大根(10)人参(5)こんにゃく(4)	砂糖、醤油、だし汁 塩、醤油(0.3)  醤油、だし汁、塩	☆ジャムパン(8日) パン(20)ジャム  ☆果物(40)☆牛乳(100)	☆ごはん ☆かじきの五目あんかけ かじき、ピーマン、人参、もやし ☆旨煮 いんげん、人参 椎茸、大根 ☆汁 ジャがいも、小松菜
(木) 9 23	☆ゆかりごはん ☆鱈の南蛮風  ☆春雨サラダ  ☆みそ汁	米(40)  春雨(2)	鱈(30)  豆腐(20)	玉ねぎ(7)人参(5)  キャベツ(20)人参(3)  白菜(10)ねぎ(2)	ゆかり 酢(1)醤油(0.6) 塩(少々) マヨネーズ、塩  味噌、塩(0.1)	☆誕生ケーキ(9日) ☆ぼたもち(23日) もち米(20)小豆(10) きなこ(4) 黒ゴマ、砂糖、塩 ☆果物(40) ☆牛乳(100)	☆ごはん ☆豚カツ ☆さつまいも添え  ☆キャベツののりあえ ☆汁 わかめ、大根、えのき
(金) 10 24	☆うどん(24日)  ☆オープン焼き ☆ゆかりあえ	麺(30)  じゃがいも(20)	鶏肉(30) 油揚げ(2)	玉葱(15)人参(10)わかめ(1)  キャベツ(20)人参(3)	醤油、塩、だし汁  塩、油 ゆかり粉、塩	☆カップケーキ 薄力粉(20)砂糖(4)B.P バター、牛乳  ☆果物(40) ☆牛乳(100)	☆ごはん ☆鮭のみそマヨネーズ焼き ☆大根の塩こんぶあえ 大根、キャベツ、人参 ☆汁 里芋、玉葱、ねぎ
(土) 11 25	☆おにぎり ☆肉団子のあんかけ スープ ☆サラダ	米(40)	豚ひき肉(20)	キャベツ(15)白菜(10) みつば(1)人参(5)玉ねぎ(20) ブロッコリー(20)人参(3) コーン(1)	塩  醤油、砂糖(1) マヨネーズ、塩	☆蒸しパン 薄力粉(20)砂糖(4)B.P  ☆果物(40) ☆牛乳(100)	太字の献立はぞう組さんの リクエストメニューです  *9日は誕生会です *10日はお別れ遠足です