

2019年度 3月	献立名	材料名				おやつ
		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) 9 23	☆ごはん ☆手羽先の甘辛煮 ☆しらすあえ ☆すまし汁	米(40) 油(1)	手羽先(40) しらす(3)	ブロッコリー(20)人参(8) 白菜(10)しめじ(7)三つ葉(3)	塩、醤油、砂糖 塩、醤油、だし汁 醤油(1.5)塩(0.1) だし汁	☆お好み焼き キャベツ(20)米粉(10)豚肉(10) 人参(8)油、ソース、だし汁 醤油、塩 ☆果物(40) ☆牛乳(100)
(火) 10 24	☆ひじきごはん ☆ぶりの照り焼き ☆煮びたし ☆豚汁	米(45) 油(0.5)	ぶり(35) ツナ(6) 豚肉(10)	人参(10)ひじき(0.5) 白菜(10)水菜(5)人参(5) 大根(10)れんこん(7)ねぎ(2)	だし汁、醤油、塩 醤油、砂糖、だし汁 だし汁、醤油(0.6) だし汁、味噌(3) 塩	☆フライドポテト じゃがいも(50)油(2) 青のり、塩 ☆果物(40) ☆牛乳(100)
(水) 11 25	☆あんかけうどん ☆りんごのサラダ ☆オープン焼き	乾麺(30) 片栗粉 コーン(3) さつまいも(30)、油	鶏肉(35) 油揚げ(3)	玉ねぎ(20)人参(10) しめじ(4)青菜(2) キャベツ(15)人参(5)りんご(5)	醤油(0.3)塩 砂糖、出し汁 マヨネーズ、塩 塩	☆五平餅 米(30)醤油 味噌、砂糖、だし汁、片栗粉 ☆果物(40) ☆牛乳(100)
(木) 12 26	☆おにぎり ☆鮭の塩焼き ☆いりどり風 ☆みそ汁	米(45) 油(0.5) 油(0.5) こんにゃく(5)	鮭(40) 鶏もも肉(10)	れんこん(15)人参(8)ゴボウ(8) しいたけ(8)いんげん(2) 玉ねぎ(5)もやし(7)三つ葉(2)	塩 塩、油、だし汁、醤油 醤油(1)砂糖(0.2) だし汁 味噌、塩、だし汁	☆きな粉団子 白玉粉(10)上新粉(10)おから(4) 砂糖(4)きな粉(1.5) ☆果物(40) ☆牛乳(100)
(金) 13 27	☆カレーライス ☆春雨サラダ ☆スープ	米(50)油(0.5) じゃがいも(20) 春雨(2)	豚肉(20) 牛肉(10) ツナ(4) 豆腐(10)	玉葱(25)人参(10) キャベツ(15)人参(8) えのき(8)ニラ(3)	カレー粉、砂糖、ケチャップ だし汁、醤油、塩 マヨネーズ、塩 醤油(1.5)塩(0.15)	☆誕生ケーキ(13日) ☆コーン蒸しパン(27日) 米粉(20)コーンクリーム(7) コーン(5)砂糖(4)B.P(0.6) ☆果物(40) ☆牛乳(100)
(土) 14 28	☆ごはん ☆鯖の竜田焼 ☆のりあえ ☆スープ	米(40) 片栗粉、油(0.5)	鯖(35) 油揚げ(3)	キャベツ(20)人参(5)、のり 大根(10)乾わかめ(0.3)	醤油、塩、だし汁 だし汁、醤油、塩 醤油、塩、出し汁	☆おさつスティック さつまいも(50)塩、油 ☆果物(40)

3月 予定献立表

ののかぜ保育園

2019年度 3月	献立名	材料名				おやつ
		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) 2 16 30	☆ごはん ☆チキン南蛮 ☆ほうれん草のおかか和え ☆すまし汁	米(40) 米粉、油(1)	鶏もも肉(40) かつお節(0.5)	玉ねぎ(2)、パセリ(0.5) ほうれん草(30)人参(5) 大根(10)もやし(4)乾わかめ(0.3)	醤油、酢、砂糖 マヨネーズ、レモン汁 醤油、塩、だし汁 だし汁、醤油、塩	☆梅茶漬け 米(25)梅干し(3) 出し汁、醤油、塩 ☆果物(40) ☆牛乳(100)
(火) 3 17 31	☆鮭ちらし ☆西京焼き ☆白和え ☆すまし汁	米(45) 糸こんにゃく(8) じゃがいも(10)	鮭(10) 鰯(40) 豆腐(15)	人参(8)ほうれん草(5) 干ししいたけ(2)かんぴょう(1) れんこん(8)菜の花(5) かぶ(10)三つ葉(5)	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 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 ☆ぼたもち(17日) ☆果物(40) ☆牛乳(100)
(水) 4 18	☆麻婆飯 ☆塩昆布和え ☆スープ	米(50) コーン(3)	豆腐(30) 豚肉(20) 鶏肉(10)	玉葱(15)人参(8)ニラ(5) キャベツ(20)人参(3)塩昆布(0.5) 大根(10)チンゲン菜(8)	味噌、砂糖、醤油 塩、だし汁 だし汁、醤油、塩 だし汁、醤油、塩	☆人参ケーキ 米粉(20)牛乳(20)人参(10) 砂糖(4)バター(2)B.P(0.6) ☆果物(40) ☆牛乳(100)
(木) 5 19	☆ごはん ☆鰯のかば焼き ☆きんぴらごぼう ☆みそ汁	米(40) 油(1)片栗粉 油(1)糸こん(5) 里芋(10)	鰯(35) 油揚げ(5)	 ごぼう(15)人参(8)ピーマン(5) なめこ(5)葱(2)	醤油、砂糖、塩 だし汁、醤油 砂糖 味噌、塩(0.1) だし汁	☆大学芋 さつまいも(50)油、塩 醤油、砂糖 ☆果物(40) ☆牛乳(100)
(金) 6	☆ごはん ☆煮込みハンバーグ ☆ポテトサラダ ☆スープ	米(40) 片栗粉 じゃがいも(20)	豚ひき肉(30) 鶏ひき肉(10)おから(5)	玉ねぎ(15)トマト(10) キャベツ(8)人参(8) 白菜(10)しめじ(8)えのき(8)	ケチャップ、砂糖、醤油 ソース、塩、だし汁 マヨネーズ、塩 醤油、塩、だし汁	☆クッキー ホワイトソルガム粉(20)、油、塩 砂糖、ココア ☆果物(40) ☆牛乳(100)
(土) 7 21	☆豚丼 ☆サラダ ☆スープ	米(50) コーン(2)	豚肉(35) ツナ(5)	玉葱(10)人参(8)キャベツ(8) ブロッコリー(20)人参(3) 大根(10)乾わかめ(0.3)	だし汁、醤油、砂糖、塩 マヨネーズ、塩 だし汁、醤油、塩	☆ブラウニー 米粉(20)豆乳(20)砂糖(5) 油(2)B.P(0.6)ココア(0.5) ☆果物(40)