

## 3月 予定献立表

## ののかせ保育園

2020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) 1 15 29	☆ごはん ☆手羽先風から揚げ  ☆おかか和え  ☆味噌汁	米(40) 米粉、油(1) ごま	鶏もも肉(50)  かつお節(0.5)	  ブロッコリー(25)人参(5)  新玉ねぎ(10)大根(10)わかめ(1)	醤油、砂糖、だし汁  醤油、塩、だし汁  だし汁、味噌、塩	☆おからスコーン 米粉(15)おから(7)砂糖(5)BP(1)油 豆乳、きなこ ☆ポップコーン(15日) とうもろこし(5)、キャラメルシュガー ☆果物(40) ☆牛乳(100)
(火) 2 16 30	☆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(30)  ツナ(4)  油揚げ(2)	玉葱(25)人参(10)  キャベツ(15)人参(8)  白菜(10)ねぎ(2)	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)	☆大学芋 さつまいも(60)油、塩 醤油、砂糖  ☆果物(40) ☆牛乳(100)
(水) 3 17 31	☆ちらし寿司  ☆さわらの西京焼き ☆ほうれん草のおひたし  ☆すまし汁	米(45) ごま	鮭(10)のり  鰯(30)  豆腐(10)	人参(8)れんこん(5)絹さや(3) 干しいたけ(0.5)かんぴょう(0.5)  ほうれん草(25)人参(5)  大根(10)人参(5)三つ葉(2)	醤油、酢、砂糖、塩、だし汁  白味噌、砂糖、だし汁 醤油、だし汁  醤油(1.5)塩(0.1)	☆ひしもち(3日) 上新粉(15)白玉粉(15)砂糖(3)抹茶(0.1) ☆誕生ケーキ(17日) ☆抹茶ういろ(31日) ☆いちご(40) ☆牛乳(100)
(木) 4 18	☆麻婆飯  ☆塩昆布和え  ☆スープ	米(50) 片栗粉  コーン(3)	豆腐(30) 豚ひき肉(20)鶏ひき肉(10)  塩昆布(0.5)	玉葱(20)人参(8)ニラ(5)しょうが(0.2)  キャベツ(20)青菜(5)  白菜(15)人参(3)	味噌、砂糖、醤油 塩、だし汁  だし汁、醤油、塩  だし汁、醤油、塩	☆カップケーキ 米粉(20)砂糖(4)油(1)B.P(0.9)ココア(1) 粉糖、金平糖  ☆果物(40) ☆牛乳(100)
(金) 5 19	☆ごはん ☆鰹のかば焼き  ☆旨煮  ☆みそ汁	米(40) 油(1)片栗粉	鰹(35)  厚揚げ(10)	  大根(20)人参(5)いんげん(2)  えのき(8)なめこ(5)新玉ねぎ(10)小ねぎ	醤油、砂糖、塩  醤油、砂糖、だし汁  味噌、塩(0.1)	☆どらやき(5日) 米粉(20)きなこ(1)砂糖(5)BP(1)小豆 ☆ぼたもち(19日) もち米(30)小豆(5)砂糖、塩、きなこ ☆果物(40) ☆牛乳(100)
(土) 6	☆おにぎり ☆ぶりの照り焼き ☆のりあえ  ☆わかめスープ	米(45) 片栗粉、油(0.5)	ぶり(35) のり	しょうが キャベツ(20)人参(5)  大根(10)わかめ(1)	塩 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)砂糖、塩、油  ☆果物(40)

2020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) 8 22	☆ごはん ☆鶏の照り焼き ☆切干大根のサラダ  ☆味噌汁	米(40) 油(1)、片栗粉 ごま	鶏もも肉(50) ツナ(2)	切干大根(3)なばな(5)人参(5)  白菜(10)なめこ(8)三つ葉(2)	塩、醤油、砂糖 マヨネーズ、醤油、塩  味噌、だし汁	☆フライドポテト じゃがいも(60)油(2) 青のり、塩  ☆果物(40) ☆牛乳(100)
(火) 9 23	☆しそひじきごはん ☆かれのいのから揚げ  ☆白菜のおひたし ☆味噌汁	米(45) 油(0.5)  里芋(8)	ひじき(1) かれい(35)  かつお節 油揚げ(2)	白菜(25)水菜(5)  大根(20)わかめ(1)	ゆかり、だし汁、醤油、塩 醤油、砂糖、だし汁 だし汁、醤油(0.6) 醤油、塩、だし汁	☆米粉チヂミ 米粉(15)しらす(4)コーン(5)ねぎ(3) 人参(8)切干大根(2) 油、醤油、砂糖、酢、だし汁 ☆果物(40) ☆牛乳(100)
(水) 10 24	☆ごはん ☆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) ツナ(3)	玉ねぎ(15)トマト缶(10)しめじ(5) アスパラ(7)人参(7)コーン(3)  もやし(10)えのき(8)こねぎ(2)	砂糖、醤油、だし汁  マヨネーズ、塩  醤油、塩、だし汁	☆みたらし団子 白玉粉(10)上新粉(10)豆腐(10) 砂糖(4)醤油、片栗粉  ☆果物(40) ☆牛乳(100)
(木) 11 25	☆ごはん ☆鮭の磯辺焼き ☆きんぴらごぼう  ☆春の豚汁	米(40) 油(0.5) 油(1)糸こんに(5)	鮭(35)青のり  豚肉(8)	ごぼう(15)人参(5)ピーマン(5)  キャベツ(10)人参(5)新玉ねぎ(5) たけのこ(5)スナップエンドウ(3)	塩 塩、油、だし汁、醤油 だし汁、醤油、砂糖  だし汁、味噌(3) 塩	☆五平餅 米(30)醤油、ごま 味噌、砂糖、だし汁、片栗粉  ☆果物(40) ☆牛乳(100)
(金) 12 26	☆あんかけうどん  ☆おこわおにぎり ☆オープン焼き	米麺(20) 片栗粉  もち米(15)米(15) 油	豚肉(25)  鶏もも肉(8) 青のり	玉ねぎ(20)人参(10) しめじ(4)絹さや(2)  人参(8)青菜(5)まいたけ(4) 蓮根(25)	醤油(0.3)塩 砂糖、だし汁  だし汁、醤油 塩	☆むらさきいもドーナツ 米粉(15)さつまいも(15)おから(5) 砂糖(4)油(1)B.P(0.9)紫いもパウダー 揚げ油 ☆果物(40) ☆牛乳(100)
(土) 13 27	☆豚丼  ☆ツナサラダ ☆スープ	米(50)	豚肉(35)  ツナ(5)	キャベツ(20)人参(5)  大根(10)わかめ(1)	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)