

2017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) 12	☆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(15) 油揚げ(5)	葱(5) 人参(5)大根(10) 絹さや(2) 白菜(15)しめじ(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)	☆コンコンブル 強力粉(15)薄力粉(5) バター(5)B. P、チーズ 砂糖(3)黒ゴマ ☆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) 13 27	☆のりごはん ☆ぶりの照り焼き ☆煮びたし ☆豚汁	米(40) 里芋(7)	ぶり(30) ツナ 豚肉(10)	 水菜(5)白菜(10)人参(5) 大根(10)人参(7)こんにゃく(5) 葱(2)	のり 醤油、砂糖、だし汁 だし汁、醤油(0.6) 白ごま だし汁、味噌(3) 塩	☆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 ☆汁 わかめ、えのきだけ さつまいも ☆果物添え
(水) 14 28	☆ごはん ☆からあげ ☆おかかあえ ☆すまし汁	米(40)	鶏もも肉(50)	ブロッコリー(20)人参(5) 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) だし汁、醤油、塩 だし汁、醤油、塩	☆五平餅 米(30)味噌、砂糖、醤油 片栗粉 ☆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、かぶ菜
(木) 1 15 29	☆ごはん ☆ミートローフ ☆ころころサラダ ☆スープ	米(50) 油 さつまいも(15)	豚肉(30) 鶏肉(15) ツナ缶	玉葱(15)人参(8) キャベツ(15)人参(8) 大根(10)えのき(5)三つ葉(5)	だし汁、醤油 塩、片栗粉 マヨネーズ、塩 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 ☆鯖の葱焼き 鯖、ねぎ ☆ひじきの炒め煮 ひじき、人参、大根、糸こんにゃく ☆汁 小松菜、玉葱
(金) 2 16 30	☆鮭ちらし ☆西京焼き ☆白和え ☆すまし汁	米(40) 里芋(7)	鮭(10) 鯖(30) 豆腐(15)	かんぴょう(1)干しいたけ(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)かぶ菜	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(2日) 上新粉(15)白玉粉(15) 砂糖(3)よもぎ(4)いちご ☆ブラウニー(16, 30日) ☆果物(40) ☆牛乳(100)	☆ごはん ☆肉じゃが 豚肉、じゃがいも、人参 玉葱、糸こんにゃく、いんげん ☆キャベツのしらすあえ ☆汁 大根、もやし、わかめ
(土) 3 17 31	☆ドライハヤシ ☆ツナサラダ ☆スープ	米(50) 片栗粉(2)	豚肉(20) ツナ	人参(7)玉葱(20) ピーマン(2) キャベツ(10)人参(5) 大根(10)なめこ(1)	塩(少々)醤油(1) 砂糖、ケチャップ 醤油、塩、出し汁 醤油、塩、出し汁	☆抹茶ケーキ 米粉(20)砂糖(4)抹茶 B. P、油 ☆果物(40) ☆牛乳(100)	*2日：ひなまつりの行事食 *14日：おめでとうの会 *16日：誕生会(幼児) *26日：保育協力日

3月 予定献立表

どんぐり保育園

栄養士 河合祥子

2017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) 5 19	☆カレーライス(5日) ☆カレーうどん(19日) ☆りんごのサラダ ☆スープ	米(40) じゃがいも(20) コーン(2) 里芋(7)	豚肉(35)	玉ねぎ(20)人参(10) キャベツ(15)人参(5)りんご(5) なめこ(5)ねぎ(2)	醤油(0.3)塩 カレー粉 マヨネーズ、塩 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 ☆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) 6 20	☆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	☆スイートポテト さつまいも(50)砂糖、バター ☆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 じゃがいも 人参、キャベツ、ツナ ☆汁 大根、ねぎ
(水) 7	☆うどん ☆オープン焼き ☆蓮根サラダ	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) しめじ(2) 蓮根(20)人参(5)	醤油、塩、だし汁 塩、油 マヨネーズ、塩	☆ジャムパン(7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 じゃがいも、小松菜
(木) 8 22	☆ゆかりごはん ☆鱈の南蛮風 ☆きんぴらごぼう ☆みそ汁	米(40)	鱈(30) 豆腐(20)	玉ねぎ(7)人参(5) ごぼう(15)人参(8)ピーマン(5) 糸こん(5) 白菜(10)三つ葉(2)	ゆかり 酢(1)醤油(0.6) 塩(少々) だし汁、醤油 砂糖 味噌、塩(0.1) だし汁	☆カップケーキ(8日) ☆ぼたもち(22日):お彼岸 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 ☆春雨サラダ 春雨、人参、キャベツ ☆汁 わかめ、えのき
(金) 9 23	☆ごはん ☆しょうがやき ☆のりあえ ☆あんかけ汁	米(40) 片栗粉	豚肉(40) しらす(2)	玉葱(10)生姜 キャベツ(20)人参(3)のり 大根(10)かぶ(10)かぶ菜	だし汁、醤油、砂糖 だし汁、醤油、塩 だし汁、醤油、塩	☆クッキー 薄力粉(20)砂糖(4)ココア ☆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 さつまいも、玉葱、ねぎ
(土) 10 24	☆おにぎり ☆肉団子スープ ☆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	☆おさつスティック さつまいも(30) ☆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:お別れ遠足