

# 3月献立予定表

2021年

しんあい保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				きいろ:熱と力になるもの	あか:血や肉や骨になるもの	みどり:体の調子を整えるもの	
1	月	ロールパン ヨーグルト ほうれん草のキッシュ ブロッコリー コーンスープ	麦茶 チャーハン	ロールパン、米、油、小麦粉、バター	ヨーグルト、牛乳、卵、ピザ用チーズ、豚ひき肉、★なると、★ウインナー、生クリーム	たまねぎ、ブロッコリー、クリームコーン缶、ほうれん草、にんじん、しいたけ、ねぎ、葉ねぎ	牛乳
2	火	<b>カレー南蛮</b> フライドポテト 三色ごま和え ぶどうゼリー	牛乳 <b>メロンパンクッキー</b>	ゆでうどん、ホットケーキ粉、小麦粉、無塩バター、砂糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、★なると、◎卵	キャベツ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、ねぎ、しいたけ、葉ねぎ	牛乳
3	水	ちらし寿司 鶏の照焼き マカロニサラダ 菜の花のすまし汁	牛乳 ひなあられ せんべい	米、★卵不使用マヨネーズ、マカロニ、砂糖、★焼ふ、ごま	牛乳、鶏もも肉、◎錦糸卵、★なると、でんぶ、油揚げ	にんじん、きゅうり、なばな、さやえんどう、れんこん、コーン缶、しいたけ	牛乳
4	木	<b>お別れ遠足</b>		<b>お弁当をお願いします！</b>			カルシウム
5	金	ごはん れんこんハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー ミニゼリー さつまいもの甘煮	牛乳 お好み焼き	米、さつまいも、小麦粉、★パン粉、油、砂糖、片栗粉、やまといも	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、あおのり	ほうれん草、キャベツ、れんこん、たまねぎ、にんじん、コーン缶、葉ねぎ、しょうが	牛乳
6	土	中華丼 わかめスープ バナナ	ジュース せんべい	米、片栗粉、油、ごま油	豚肉、★なると、生わかめ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、いんげん、コーン缶	牛乳
8	月	ごはん ぶりの照り焼き トマト うの花煮	牛乳 <b>あおのりポテト</b>	米、油、砂糖	牛乳、ぶり、おから、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、生わかめ、あおのり	みかん、トマト、キャベツ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	牛乳
9	火	食パン <b>マカロニグラタン</b> ブロッコリー ポテトスープ	麦茶 しらすおにぎり	食パン、米、じゃがいも、いちごジャム、マカロニ、小麦粉、バター、★パン粉、油	ヨーグルト、鶏もも肉、牛乳、★ウインナー、しらす干し、粉チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ピーマン	牛乳
10	水	ごはん <b>さほのみぞ煮</b> お浸し けんちん汁	牛乳 ワッフル	米、砂糖、ごま油	牛乳、さば、絹ごし豆腐、みそ、かつお節	バナナ、ほうれん草、キャベツ、だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、しょうが	牛乳
11	木	スパゲティミートソース ひじきサラダ わかめスープ ももゼリー	ジュース パン(非常食)	スパゲティ、砂糖、油、片栗粉	豚ひき肉、ツナ油漬、生わかめ、ひじき	たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、トマト、ピーマン、きゅうり、コーン缶、セロリー	カルシウム
12	金	<b>ビビンバ</b> <b>マカロニサラダ</b> 豆腐スープ オレンジ	牛乳 バナナケーキ	米、ホットケーキ粉、★卵不使用マヨネーズ、マカロニ、無塩バター、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、◎錦糸卵、◎卵	オレンジ、ほうれん草、もやし、バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にら、にんにく	牛乳
13	土	ハヤシライス キャベツのスープ バナナ	ジュース せんべい	米	豚肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー、コーン缶、グリーンピース	牛乳
15	月	ごはん <b>ししゃもの唐揚げ</b> 乳児:カレイの唐揚げ キウイフルーツ トマト	牛乳 プリン(卵不使用) 源氏パイ	米、さといも、油、小麦粉、砂糖、片栗粉	牛乳、ししゃも、鶏もも肉、みそ、かえり	キウイフルーツ、トマト、だいこん、こまつな、たけのこ(ゆで)、にんじん、いんげん、しいたけ	牛乳
16	火	★お楽しみ献立★ みそラーメン シュウマイ <b>フルーツポンチ</b>	牛乳 <b>チョコレートケーキ</b> いちご組:タルト	★ゆで中華めん、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、★なると	キャベツ、バナナ、もやし、たまねぎ、もも缶、みかん缶、にんじん、パイナップル、しいたけ、コーン缶、葉ねぎ	牛乳

◎は卵と卵を使用した加工食品です。  
★は乳・卵不使用の食品です。

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				きいろ:熱と力になるもの	あか:血や肉や骨になるもの	みどり:体の調子を整えるもの	
17	水	ごはん 焼塩鮭 ブロッコリーとウインナーのソテー かき玉汁	牛乳 メロンパン	米、油、片栗粉	牛乳、さけ、★ウインナー、◎卵	いちご、ブロッコリー、にんじん、葉ねぎ	牛乳
18	木	ロールパン ヨーグルト ウインナー サワーキャベツ <b>クリームシチュー</b>	麦茶 さくらおにぎり	ロールパン、米、じゃがいも、小麦粉、バター、油、砂糖	ヨーグルト、牛乳、★ウインナー、鶏もも肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶	カルシウム
19	金	麻婆豆腐丼 春雨サラダ わかめスープ バナナ	牛乳 <b>ココア蒸しパン</b>	米、ホットケーキ粉、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、油、ごま	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、生わかめ	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、もやし、コーン缶、しいたけ、にんにく、しょうが	牛乳
20	土	<b>春分の日</b>					
22	月	★バイキング給食★ カレーピラフ 【ジャムパン】 【えびフライ】	牛乳 ドーナッツ	食パン、米、じゃがいも、ブルーベリージャム、★卵不使用マヨネーズ、★パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、生わかめ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、もやし、きゅうり、コーン缶、いんげん、グリーンピース	牛乳
23	火	<b>かき揚げ丼</b> 金時煮豆 豚汁 デコボン	<b>コーンフレック牛乳かけ</b>	米、★コーンフレック、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、いんげんまめ、豚肉、しらす干し、みそ	ぼんかん、たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、しいたけ	カルシウム
24	水	ごはん <b>金目鯛煮つけ</b> <b>納豆和え</b> みそ汁	牛乳 豆腐のホットケーキ	米、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、きんめだい、絹ごし豆腐、挽きわり納豆、みそ、かつお節	オレンジ、ほうれん草、キャベツ、ごぼう、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	牛乳
25	木	肉みそうどん ひじきのナムル すまし汁 ヨーグルト	牛乳 <b>あんぱん</b>	ゆでうどん、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、赤みそ、★なると、ひじき	たまねぎ、にんじん、もやし、ほうれん草、しいたけ、葉ねぎ、しょうが	牛乳
26	金	<b>カレーライス</b> コールスローサラダ フルーツヨーグルト	カルピス ショートケーキ いちご組:タルト	米、じゃがいも、★卵不使用マヨネーズ、砂糖	ヨーグルト、乳酸菌飲料、豚肉、チーズ	たまねぎ、キャベツ、バナナ、にんじん、みかん缶、もも缶、きゅうり、コーン缶	牛乳
27	土	<b>卒園式</b>					
29	月	わかめごはん 千草焼き ブロッコリーの中華和え みそ汁	牛乳 ジャムドッグ	米、ロールパン、ブルーベリージャム、砂糖、ごま油	牛乳、◎卵、鶏ひき肉、★なると、みそ、油揚げ、生わかめ、炊き込みわかめ	ブロッコリー、もやし、ほうれん草、にんじん、しいたけ	牛乳
30	火	ごはん さんまのごま焼き トマト 切干大根煮	牛乳 ★ミレービスケット せんべい	米、砂糖、片栗粉、小麦粉、ごま	牛乳、さんま、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ	キウイフルーツ、トマト、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、しいたけ	牛乳
31	水	親子丼 ポテトサラダ みそ汁 バナナ	牛乳 フルーツポンチ	米、じゃがいも、砂糖、★卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、◎卵、みそ、ツナ油漬、生わかめ	バナナ、たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、もも缶、みかん缶、パイナップル、グリーンピース	牛乳

献立は、発注・仕入れ状況により変更となる場合もあります。ご了承ください。  
 今月はふどう組のみんなの好きなメニューを入れました♪  
 22日は幼児バイキング給食です！【 】内のメニューは幼児のみの提供です。  
**幼児はエビフライを提供します。提供前までにご家庭でエビを摂取して異常がないか再度確認してください。**

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	599 kcal	鉄	2.1 mg
	たんぱく質	20.7 g	カルシウム	229 mg
	脂質	19.2 g	ビタミンC	35 mg
	塩分	2.4 g	食物繊維	3.8 g