

2019年3月 献立表

かんのん町保育園



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	ちらし寿司 鶏のから揚げ おひたし マカロニサラダ 清汁(花麩・菜の花) いちご	三色ゼリー クラッカー 牛乳	米、砂糖、ごま サラダ油 マカロニ エッグケアマヨネーズ 片栗粉、クラッカー	鮭フレーク、鶏もも肉 花鰹、花麩 豆乳 牛乳 生クリーム	にんじん、しょうが しいたけ 絹さや、キャベツ、きゅうり 菜の花 いちご	しょう油、だし汁 みりん 酢、塩
2	土	ごはん 炒り豆腐 じゃが芋の磯和え 味噌汁(麩・えのき) オレンジ	ツナおにぎり 牛乳	米、油、さとう じゃがいも	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌、麩 ツナ缶 牛乳	にんじん、たまねぎ ほうれん草、あおのり えのき、オレンジ	しょう油、塩 だし汁
3	日						
4	月	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ もやしスープ いちご	焼きうどん 牛乳	米、ごま油 春雨、さとう 米、うどん	豚小間肉、白味噌 牛乳	キャベツ、たまねぎ ピーマン、しょうが きゅうり、にんじん、コーン もやし、いちご	しょう油、酒 酢、塩、中華味 塩
5	火	ジャムサンド ポークチャップ 切干大根のサラダ 豆乳スープ オレンジ	チーズおかかおにぎり 牛乳	食パン、いちごジャム 油、さとう ごま油、ごま 米	豚小間肉 豆乳 プロセスチーズ 花鰹 牛乳	玉ねぎ、ピーマン マッシュルーム 切干大根、きゅうり たまねぎ、オレンジ にんじん	ケチャップ、塩 酢、しょう油 コンソメ
6	水	ごはん 鶏肉のしょうが焼き ほうれん草の海苔和え 味噌汁(白菜・油揚げ) いよかん	さつま芋クッキー 牛乳	米、さとう、油 さつま芋、小麦粉	鶏もも肉、油揚げ 白味噌 牛乳	しょうが、ほうれん草 にんじん、きざみのり 白菜、いよかん もやし	しょう油、みりん だし汁、 ベーキングパウダー もやし
7	木	豚汁うどん ぶりの照り焼き ひじきサラダ りんご	昆布のおにぎり 牛乳	うどん、油 さとう 米	豚小間肉、白味噌 ぶり 昆布佃煮、ツナ缶 牛乳	ごぼう、にんじん、ねぎ ひじき、きゅうり、コーン りんご	だし汁、みりん しょう油、塩 酢
8	金	チキンカレー マカロニサラダ りんご	黄な粉トースト 牛乳	米、じゃがいも、油 バター、小麦粉 マカロニ エッグケアマヨネーズ 食パン、さとう	鶏小間肉 黄な粉 牛乳	にんじん、玉ねぎ、きゅうり りんご	カレー粉、コンソメ ケチャップ 中濃ソース 塩
9	土	ごはん 豚大根 ポテトサラダ 味噌汁(わかめ・たまねぎ) オレンジ	スコーン 牛乳	米、さとう エッグケアマヨネーズ じゃがいも ホットケーキミックス 油、いちごジャム	豚小間肉 白味噌 豆乳 牛乳	大根、にんじん、こんにやく しょうが、きゅうり、わかめ たまねぎ、オレンジ	だし汁、しょう油 みりん、塩
10	日						
11	月	ミートスパゲティ コーンサラダ じゃがいものスープ オレンジ	中華おこわ 牛乳	スパゲティ 油、さとう、じゃが芋 米、もち米	豚ひき肉 豆乳 鶏小間肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ トマト缶、キャベツ、コーン きゅうり、オレンジ しめじ、栗	ケチャップ 酢、塩 しょう油、酒 コンソメ
12	火	かき揚げ丼 ごま酢和え 清汁(ねぎ・ちくわ) いよかん	フルーツケーキ 牛乳	米、さつま芋、小麦粉 油、ごま ホットケーキミックス	豚小間肉 ちくわ 豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ、さつま芋 キャベツ、にんじん、きゅうり ねぎ、いよかん パイン缶、りんご缶	塩、しょう油 酢、だし汁 ベーキングパウダー
13	水	ごはん 高野豆腐と鶏肉の煮物 甘酢和え 味噌汁(玉ねぎ・もやし) りんご	あんかけ焼そば 牛乳	米、さとう 春雨 焼きそば麺、油 片栗粉	高野豆腐、鶏小間肉 白味噌 豚小間肉 牛乳	にんじん、大根、いんげん 小松菜、コーン、たまねぎ もやし、りんご	だし汁、しょう油 酢、塩
14	木	ロールパン 鶏じゃがグラタン ナムル 白菜スープ オレンジ	わかめごはん 牛乳	バターロール 油、パン粉、ごま エッグケアマヨネーズ ごま油、さとう じゃがいも	鶏小間肉 ピザ用チーズ 豚ひき肉 牛乳 ちりめん	玉ねぎ、パセリ、にんじん もやし、きゅうり、白菜 オレンジ、わかめ	酢、しょう油 コンソメ、塩
15	金	ごはん 鮭のチーズ焼き 五目煮豆 味噌汁(麩・小松菜) はっさく	フライドポテト 牛乳	米、さとう じゃがいも、油	鮭 ピザ用チーズ 大豆水煮、麩 白味噌 牛乳	にんじん、こんにやく いんげん、小松菜、はっさく パセリ	塩、しょう油 みりん、だし汁

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16	土	ごはん 焼肉 さつまいもの黄金煮 味噌汁(キャベツ・コーン) オレンジ	ゼリー、クラッカー 牛乳	米、油、さとう ごま油、片栗粉 さつまいも	豚小間肉 白味噌 牛乳	ピーマン、もやし、玉ねぎ しょうが、キャベツ、コーン オレンジ ぶどうジュース	しょう油、みりん しょうが、だし汁 寒天
17	日						
18	月	ジャムサンド ポークシチュー スパゲティサラダ はっさく	ラーメン 牛乳	食パン、いちごジャム じゃがいも、小麦粉 スパゲティ エッグケアマヨネーズ 焼きそば麺	豚小間肉 牛乳 豆乳	にんじん、たまねぎ きゅうり、はっさく わかめ、ねぎ、コーン トマト缶	塩、ケチャップ 鶏ガラスープ しょう油
19	火	ごはん レバーのカレー揚げ ひじきのごま和え 味噌汁(切干大根・にんじん) オレンジ	ホットドッグ (多文化おやつ) 牛乳	米、油、片栗粉 ごま、さとう バターロール	豚レバー 白味噌 ウィンナー 牛乳	しょうが、ねぎ ブロッコリー、もやし にんじん、切干大根 オレンジ キャベツ	カレー粉、塩 しょう油、みりん だし汁 ケチャップ
20	水	きつねうどん さわらの香味焼き ブロッコリーの中華和え りんご	ぼたもち 牛乳	うどん、さとう ごま油、ごま もち米、米	油揚げ、鶏小間肉 さわら あずき、きなこ 牛乳	にんじん、ねぎ、ほうれん草 ひじき、もやし りんご	だし汁、しょう油 みりん、塩
21	木	春分の日					
22	金	ケチャップライス 鶏肉のクリーム煮 フライドポテト コールスローサラダ コンソメスープ いちご	ちぎりぱん 牛乳	米、サラダ油 小麦粉 じゃが芋 強力粉	牛乳 鶏もも肉 豆乳	にんじん、玉ねぎ コーン、コーンクリーム缶 パセリ キャベツ、きゅうり もやし、小松菜、いちご	コンソメ、塩 酢 ドライイースト
23	土	ごはん 生揚げのカレー炒め フレンチサラダ 味噌汁(切干大根・わかめ) オレンジ	黄な粉蒸しパン 牛乳	米、油 ホットケーキミックス さとう	厚揚げ、豚小間肉 白味噌 牛乳 きなこ	にんじん、ピーマン もやし、キャベツ、きゅうり 切干大根、わかめ オレンジ	カレー粉、塩 しょう油、みりん 酢、だし汁
24	日						
25	月	ごはん かれの味噌マヨネーズ焼き 五目きんぴら 清汁(ちくわ・わかめ) りんご	チーズケーキ 牛乳	米 エッグケアマヨネーズ 油、ごま油、ごま さとう、小麦粉 コーンスターチ	かれい、白味噌 ちくわ クリームチーズ 生クリーム 牛乳	にんじん、こんにゃく ごぼう、絹さや、わかめ りんご	塩、みりん しょう油、酒 だし汁
26	火	ごはん 豆腐のつくね焼き ひじきの炒り煮 味噌汁(油揚げ・もやし) いちご	マーメイド蒸しパン 牛乳	米、パン粉、油 さとう ホットケーキミックス マーメイドジャム	木綿豆腐、鶏ひき肉 大豆水煮、油揚げ 白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ ひじき、こんにゃく もやし、いちご	しょう油、みりん だし汁
27	水	ロールパン チーズハンバーグ じゃが芋のソテー コーンスープ オレンジ	じゃごごはん 牛乳	バターロール 油、パン粉 じゃがいも 米、ごま油、ごま	豚ひき肉 ピザ用チーズ 豆乳 ちりめん、花鰻 牛乳	たまねぎ、にんじん いんげん、パセリ コーンクリーム缶 オレンジ あおのり	塩、コンソメ しょう油
28	木	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 野菜の炒り煮 味噌汁(里芋・ねぎ) りんご	ミートペンネ 牛乳	米、さとう、小麦粉 黒ごま、油 里芋 マカロニ	鶏もも肉 白味噌 豚ひき肉 牛乳	大根、にんじん、いんげん ねぎ、りんご たまねぎ、トマト缶	しょう油、みりん だし汁 コンソメ 塩
29	金	ポークカレー シルバーサラダ りんご	揚げパン 牛乳	米、じゃがいも エッグケアマヨネーズ 春雨、砂糖 バターロール、小麦粉 サラダ油、バター	豚小間肉 きなこ 牛乳	にんじん、玉ねぎ きゅうり、もやし、コーン りんご	コンソメ、カレー粉 ケチャップ、ソース 塩、しょう油 酢
30	土	ごはん 肉じゃが ほうれん草のおかか和え 味噌汁(わかめ・えのき) オレンジ	ホットケーキ 牛乳	米、じゃがいも さとう、油 ホットケーキミックス メープルシロップ	豚小間肉、花鰻 白味噌 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん、しらたき ほうれん草、コーン わかめ、えのき オレンジ	しょう油、だし汁

