

2021年3月 献立表

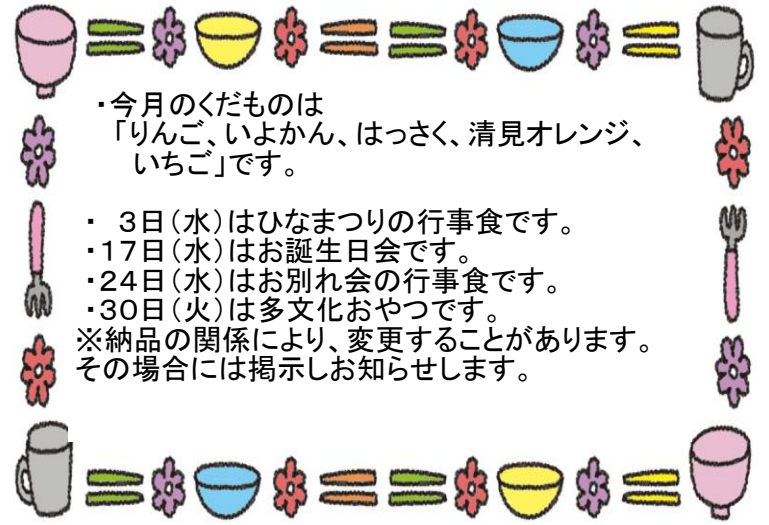
かんのん町保育園

【今年度、初めて出る食材】

- ・はっさく（9日）
- ・さわら・清見オレンジ（12日）



●使用食材につきましては、アレルギー等に配慮し具体的に明記をしています。園で初めて食べる食材がないように、献立を確認し、先にご家庭で試してみてください



- ・今月のくだものは「りんご、いよかん、はっさく、清見オレンジ、いちご」です。
- ・3日（水）はひなまつりの行事食です。
- ・17日（水）はお誕生日会です。
- ・24日（水）はお別れ会の行事食です。
- ・30日（火）は多文化おやつです。
- ※納品の関係により、変更することがあります。その場合には掲示しお知らせします。

乳児の朝のおやつは
毎日牛乳です



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	月	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ もやしのスープ いよかん	きなこトースト 牛乳	米、ごま油、さとう 片栗粉、春雨 食パン、バター	絹ごし豆腐 豚ひき肉、白味噌 きなこ 牛乳	にんじん、たまねぎ、にら きゅうり、コーン、もやし わかめ、いよかん	しょう油、酢 塩、中華だし
2	火	ごはん たらの野菜あんかけ さつま芋サラダ 味噌汁(切干大根・小松菜) りんご	肉味噌うどん 牛乳	米、片栗粉 さつま芋 エッグケアマヨネーズ うどん、油	たら、白味噌 豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ、にんじん、ピーマン きゅうり、切干大根、小松菜 りんご、しょうが	料理酒、しょう油 塩、出汁 みりん
3	水	ちらし寿司 鶏とコーンの照り焼き リョネーズポテト/ほうれん草おひたし 清汁(わかめ・えのき) いちご	みかんケーキ 牛乳 【ひなまつり行事食】	米、さとう、ごま、油 片栗粉、じゃが芋 小麦粉、バター	鮭フレーク 鶏もも肉、花鰹 生クリーム 牛乳	にんじん、干しいたけ 絹さや、刻みのり、コーン ほうれん草、もやし、玉ねぎ パセリ、えのき、わかめ いちご、みかん缶	酢、塩、出汁 みりん、しょう油 料理酒、コンソメ ベーキングパウダー
4	木	バターロール 鶏じゃがグラタン ごま酢和え 白菜スープ りんご	青菜としらすの まぜごはん 牛乳	バターロール じゃが芋、油 エッグケアマヨネーズ さとう、ごま 米、ごま油	鶏小間肉 パルメザンチーズ しらす 牛乳	玉ねぎ、パセリ キャベツ、にんじん、きゅうり 白菜、りんご、小松菜	酢、塩、コンソメ しょう油
5	金	ごはん 豚とキャベツの味噌炒め ナムル 清汁(ちくわ・ねぎ) りんご	揚げパン 牛乳	米、さとう、ごま油 バターロール 油	豚小間肉、白味噌 ちくわ 牛乳	玉ねぎ、キャベツ、ピーマン もやし、きゅうり、にんじん ねぎ、りんご	料理酒、しょう油 酢、出汁、塩
6	土	ごはん 肉じゃが ほうれん草おかか和え 味噌汁(豆腐・大根) りんご	スコーン 牛乳	米、じゃが芋、さとう 油 ホットケーキミックス いちごジャム	豚小間肉 花鰹 木綿豆腐、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 大根、りんご	しょう油、出汁
7	日						
8	月	きつねうどん 鶏肉の照り焼き ひじきのごま和え りんご	昆布とツナのおにぎり 牛乳	うどん、さとう 片栗粉、油 ごま、米	油揚げ 鶏もも肉 ツナ缶 牛乳	にんじん、ねぎ、ほうれん草 ひじき、もやし、きゅうり りんご、昆布佃煮	出汁、しょう油 みりん、塩
9	火	ごはん 鶏肉のマーレード焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁(大根・油揚げ) はっさく	はちみつきな粉パンケーキ 牛乳	米、マーレードジャム ごま油、さとう ホットケーキミックス 油	鶏もも肉 しらす、挽きわり納豆 油揚げ、白味噌 豆乳、きな粉 牛乳	小松菜、にんじん 大根、はっさく	しょう油、料理酒 酢、出汁 はちみつ
10	水	いちごジャムサンド ポークビーンズ 切干しのサラダ キャベツの豆乳スープ りんご	チーズおかかおにぎり 牛乳	食パン、イチゴジャム 油、さとう、片栗粉 ごま油、米、ごま	豚小間肉 大豆水煮 豆乳 花鰹、プロセスチーズ 牛乳	たまねぎ、にんじん ピーマン、トマト缶 切干大根、きゅうり キャベツ、玉ねぎ、りんご	ケチャップ ウスターソース しょう油、酢、コンソメ 塩
11	木	ごはん しょうが焼き 甘酢和え 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) りんご	さつま芋クッキー 牛乳	米、さとう、油 春雨、かぼちゃ さつま芋、バター 小麦粉	豚小間肉 白味噌 牛乳	玉ねぎ、ピーマン しょうが、小松菜 コーン、たまねぎ、りんご	しょう油、料理酒 酢、塩、出汁 ベーキングパウダー
12	金	ごはん さわらの香味焼き ひじきの炒り煮 味噌汁(白菜・しめじ) 清見オレンジ	ホットドッグ 牛乳	米、油 さとう バターロール	さわら、大豆水煮 油揚げ、白味噌 ウィンナー 牛乳	しょうが、ねぎ、ひじき にんじん、こんにやく 白菜、しめじ 清見オレンジ、キャベツ	しょう油、みりん 出汁、ケチャップ コンソメ
13	土	ごはん 豚大根 ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ・たまねぎ) 清見オレンジ	ココアゼリー クラッカー 牛乳	米、さとう じゃが芋 エッグケアマヨネーズ	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、キャベツ 玉ねぎ、清見オレンジ	出汁、酢 みりん、しょう油 塩、ココア ゼラチン
14	日						

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	
15	月	ごはん 豆腐のつくね焼き ツナピーマン炒め 味噌汁(大根・わかめ) りんご	大学芋 牛乳	米、片栗粉、油 さとう、さつま芋 黒ごま	木綿豆腐、鶏ひき肉 ツナ缶、白味噌 牛乳	にんじん、たまねぎ もやし、ピーマン コーン、大根、わかめ りんご	塩、しょう油、みりん 出汁、カレー粉 コンソメ
16	火	バターロール ポークシチュー スパゲティサラダ いよかん	鶏おこわ 牛乳	バターロール、じゃが芋 油、小麦粉、さとう スパゲティ エッグケアマヨネーズ 米、もち米、ごま	豚小間肉 鶏小間肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ きゅうり、いよかん しめじ、ごぼう	ケチャップ、コンソメ トマトピューレ、しょう油 ウスターソース、塩 料理酒、酢
17	水	グリーンピースごはん 鮭の照り焼き 春キャベツマカロニサラダ 味噌汁(わかめ・油揚げ) 清見オレンジ	かぼちゃケーキ 牛乳 【お誕生日会】	米、油 ごま油、マカロニ エッグケアマヨネーズ バター、さとう、かぼちゃ 小麦粉	鮭 油揚げ、白味噌 豆乳 牛乳	グリーンピース、春キャベツ にんじん、コーン、わかめ 清見オレンジ	料理酒、塩 出汁、みりん、しょう油 ベーキングパウダー
18	木	ごはん 生揚げのカレー炒め 小松菜のごま和え 味噌汁(切干大根・人参) はっさく	焼そば 牛乳	米、油、ごま、さとう 焼そば麺	厚揚げ、豚小間肉 白味噌 豚バラ肉 牛乳	にんじん、たまねぎ ピーマン、小松菜、えのき 切干大根、はっさく、もやし	塩、カレー粉 しょう油、出汁 中濃ソース
19	金	ミートソーススパゲティ もやしサラダ コンソメスープ(小松菜・コーン) りんご	ぼたもち 牛乳	スパゲティ、油 ごま、さとう 米、もち米	豚ひき肉 あずき きなこ 牛乳	たまねぎ、にんじん トマト缶、もやし、きゅうり 小松菜、コーン、りんご	ケチャップ、コンソメ ウスターソース 酢、しょう油、塩
20	土	春分の日					
21	日						
22	月	ドライカレー シルバーサラダ コンソメスープ 清見オレンジ	いちごジャム蒸しパン 牛乳	米、コーンスターチ、さとう エッグケアマヨネーズ 春雨、じゃがいも ホットケーキミックス いちごジャム	豚ひき肉 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん 赤ピーマン、黄ピーマン トマト缶、きゅうり 清見オレンジ	カレー粉、コンソメ ウスターソース、塩
23	火	ごはん レバーの焼肉 ほうれん草と白菜の海苔和え 味噌汁(厚揚げ・えのき) いよかん	ラーメン 牛乳	米、さとう、油 焼そば麺	豚レバー 厚揚げ、白味噌 牛乳	しょうが、たまねぎ ほうれん草、白菜、にんじん きざみのり、えのき、いよかん ねぎ、わかめ、コーン	しょう油、みりん 出汁、鶏がらスープ 塩
24	水	ケチャップライス 鶏のから揚げ/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 【お別れ会】	米、油、バター 小麦粉 じゃが芋、さとう 強力粉、片栗粉 エッグケアマヨネーズ	鶏ムネ小間肉 鶏もも肉 豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ しょうが、グリーンピース 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、しょう油 ドライイースト ココア
25	木	ごはん プルコギ炒め ブロッコリーサラダ 豆腐スープ 清見オレンジ	ツナマヨトースト 牛乳	米、油、さとう ごま油、食パン エッグケアマヨネーズ	豚小間肉 白味噌、木綿豆腐 ツナ缶 牛乳	たまねぎ、しめじ、にら ブロッコリー もやし、にんじん、ねぎ 清見オレンジ、パセリ	料理酒、しょう油 みりん、酢 中華だし
26	金	豚汁うどん 鮭のチーズ焼き ひじきサラダ りんご	じゃこごはん 牛乳	うどん、油 さとう、米 ごま	豚小間肉 木綿豆腐、白味噌 鮭、ピザ用チーズ ちりめん、花鰹 牛乳	ごぼう、にんじん こんにゃく、ねぎ ひじき、きゅうり、コーン りんご	出汁、みりん しょう油、塩 酢
27	土	ごはん 炒り豆腐 じゃが芋の磯和え 味噌汁(えのき・麩) 清見オレンジ	わかめおにぎり 牛乳	米、さとう、油 じゃが芋、麩 ごま	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌 牛乳	にんじん、たまねぎ 青のり、ほうれん草 えのき、わかめ	しょう油、塩 出汁
28	日						
29	月	ごはん ミートローフ 春雨の中華炒め 味噌汁(もやし・わかめ) 清見オレンジ	黒糖トースト 牛乳	米、油、片栗粉 春雨、さとう、ごま油 黒砂糖 食パン、バター	鶏ひき肉 白味噌 牛乳	たまねぎ、にんじん コーン、しめじ、ほうれん草 もやし、わかめ 清見オレンジ	塩、ケチャップ ウスターソース 出汁、しょう油
30	火	ごはん チーズハンバーグ じゃが芋のソテー 味噌汁(キャベツ・コーン) 清見オレンジ	アップルパイ風 牛乳 【多文化おやつ】	米、油、じゃが芋 餃子の皮、小麦粉 粉糖	豚ひき肉 ピザ用チーズ 豆乳 白味噌 牛乳	玉ねぎ、にんじん、いんげん コーン、キャベツ 清見オレンジ りんご	塩、コンソメ 出汁
31	水	カレーライス 切干大根のマヨ和え 清見オレンジ	ビーフン炒め 牛乳	米、じゃが芋 油、バター、小麦粉 エッグケアマヨネーズ ごま、ビーフン	鶏小間肉 ツナ缶 豚ひき肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ 切干し大根、きゅうり 清見オレンジ もやし	カレー粉、コンソメ ケチャップ、塩 中濃ソース しょう油

