

# 2018年3月 献立表



# みなみひの保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			朝のおやつ
				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	木	ごはん 肉ごぼう 切干大根のマヨ和え 味噌汁 くだもの	牛乳 ごまトースト	米、サラダ油 砂糖、マヨネーズ 里芋 食パン、マーガリン ごま	豚小間肉、 ツナ、白味噌 油揚げ、 牛乳	ごぼう、にんじん、いんげん 切干大根、きゅうり、 おれんじ	牛乳 おかし
2	金	ちらし寿司 鶏のから揚げ おひたし 清汁(花魁・わかめ) くだもの	牛乳 バナナケーキ	米、砂糖、みりん サラダ油、小麦粉	桜でんぶ、鶏もも肉 花鰹、花麩 豆乳、 牛乳	れんこん、にんじん かんぴょう パナナ 絹さや、きゃべつ、きゅうり りんご、わかめ	牛乳 おかし
3	土	ごはん 豚大根 じゃが芋の磯和え 味噌汁(わかめ・えのき) くだもの	牛乳 ゼリー、せんべい	米、じゃが芋	豚小間肉、 麩、白味噌 牛乳	大根、にんじん、えのき おれんじ	牛乳 おかし
4	日						
5	月	ごはん 肉味噌炒め 春雨サラダ わかめスープ くだもの	牛乳 焼きうどん	米、ごま油 春雨、うどん サラダ油	豚小間肉、白味噌 牛乳	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン きゅうり、にんじん、コーン もやし、わかめ あおのり、オレンジ	牛乳 おかし
6	火	ごはん ポークチャップ 切干大根のサラダ コーンスープ くだもの	牛乳 わかめごはん	米、サラダ油 砂糖、ごま油 ごま	豚小間肉、豆乳 ちりめん、 牛乳	玉ねぎ、ピーマン マッシュルーム、切干大根 にんじん、きゅうり、玉ねぎ コーンクリーム缶、 わかめ、りんご	牛乳 おかし
7	水	ごはん ぶりの照り焼き 胡麻和え 味噌汁 くだもの	牛乳 さつま芋クッキー	米、砂糖、サラダ油 さつまいも、小麦粉	ぶり、油揚げ 白味噌、 牛乳	ほうれんそう、もやし、 にんじん、白菜、 おれんじ	牛乳 おかし
8	木	豚汁うどん ほうれんそうの海苔和え くだもの	牛乳 昆布のおにぎり	うどん、サラダ油 みりん、砂糖 米	豚小間肉、白味噌 ツナ缶 牛乳	ごぼう、にんじん、ねぎ ほうれんそう、もやし、 昆布佃煮、 おれんじ	牛乳 おかし
9	金	かき揚げ丼 ごま酢和え 清汁 くだもの	牛乳 フルーツドーナツ	米、さつま芋 小麦粉、油、砂糖 ごま、 ホットケーキミックス	ちくわ、麩 豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ、キャベツ きゅうり、みつば、 黄桃缶 りんご	牛乳 おかし
10	土	ごはん 焼肉 ポテトサラダ 味噌汁 くだもの	牛乳 スコーン	米、サラダ油 じゃが芋、マヨネーズ 小麦粉、砂糖 バター	豚小間肉、 白味噌、 豆乳 牛乳	ピーマン、もやし、玉ねぎ きゅうり、にんじん、わかめ 切干大根、 おれんじ	牛乳 おかし
11	日						
12	月	ミートスパゲティ コーンサラダ スープ くだもの	牛乳 中華おこわ	スパゲティ、サラダ油 砂糖、じゃが芋 米、もち米	豚ひき肉 豆乳 鶏小間肉 牛乳	キャベツ、コーン、きゅうり にんじん、玉ねぎ、 しめじ、栗 おれんじ	牛乳 おかし
13	火	ごはん 高野豆腐の野菜あんかけ 甘酢和え 味噌汁 くだもの	牛乳 肉味噌うどん	米、砂糖 春雨、サラダ油 うどん	高野豆腐、 白味噌 豚ひき肉 牛乳	しょうが、にんじん、たまねぎ えのき、ピーマン、小松菜 コーン、もやし、 ねぎ、きゅうり りんご	牛乳 おかし
14	水	チキンカレー フレンチサラダ くだもの	牛乳 きなこトースト	米、じゃがいも サラダ油、カレーウ 食パン、砂糖 マーガリン	鶏小間肉、 きなこ、 牛乳	にんじん、玉ねぎ、キャベツ きゅうり、 おれんじ	牛乳 おかし
15	木	ごはん 鶏じゃがグラタン ナムル 白菜スープ くだもの	牛乳 ミートパンネ	米、パンネ、じゃが芋 サラダ油、パン粉 小麦粉、ごま油 砂糖、	鶏小間肉、 パルメザンチーズ 豚ひき肉、 牛乳、豆乳	たまねぎ、もやし、きゅうり にんじん、白菜 しいたけ、 おれんじ	牛乳 おかし

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			朝のおやつ
				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	金	ごはん 鮭のチーズ焼き 切干大根の煮物 味噌汁 くだもの	牛乳 フライドポテト	米、砂糖、みりん じゃがいも サラダ油	鮭、ピザ用チーズ 油揚げ、小町麩 白味噌 牛乳	切干大根、にんじん 小松菜、 りんご	牛乳 おかし
17	土	ごはん 炒り豆腐 さつま芋の甘煮 味噌汁 くだもの	牛乳 ツナおにぎり	米、サラダ油 砂糖、さつま芋	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌 牛乳、ツナ缶	にんじん、たまねぎ、 干しいたけ、ほうれん草 わかめ、おれんじ	牛乳 おかし
19	月	ごはん さわらの香味焼き ブロッコリーの中和え 味噌汁 くだもの	牛乳 チーズおなかおにぎり	米、サラダ油 ごま油、ごま、	さわら、 プロセスチーズ、花鰹 牛乳	しょうが、ねぎ ブロッコリー、にんじん、 もやし、切干大根 キャベツ オレンジ	牛乳 おかし
20	火	ごはん チーズバーガー グラタン ポテトサラダ コーンスープ くだもの	牛乳 ホットケーキ	パン、サラダ油 ごま油、ごま、 ホットケーキミックス、 マカロニ	豚ひき肉、 チーズ 牛乳	たまねぎ、にんじん きゅうり、コーン コーンクリーム缶 りんご	牛乳 おかし
22	木	きつねうどん ひじきサラダ くだもの	牛乳 マドレーヌ	うどん、砂糖 みりん、 小麦粉、	油揚げ、鶏小間肉 牛乳	にんじん、ねぎ、ひじき ほうれんそう、きゅうり、コー オレンジ	牛乳 おかし
23	金	ごはん ハンバーグ じゃが芋のソテー もやしスープ くだもの	牛乳 ちんすこう	サラダ油、パン粉 じゃが芋、 米、ごま、ごま油	豚ひき肉、 ラード 花鰹 牛乳	玉ねぎ、もやし キャベツ、にんじん りんご	牛乳 おかし
24	土	ごはん 生揚げのカレー炒め マカロニサラダ 味噌汁 くだもの	牛乳 きなこ蒸しパン	米、サラダ油 みりん、マカロニ マヨネーズ 小麦粉	厚揚げ、豚小間肉 白味噌 きなこ、豆乳 牛乳	にんじん、ピーマン、もやし きゅうり、キャベツ コーン オレンジ	牛乳 おかし
26	月	ごはん かれの味噌マヨネーズ焼き 五目きんぴら 清汁 くだもの	牛乳 チーズケーキ	米、マヨネーズ サラダ油、みりん 砂糖、砂糖 小麦粉、コーンスター	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、ごぼう、こんにやく 絹さや、わかめ、 オレンジ	牛乳 おかし
27	火	ごはん 豆腐のつくね焼き ひじきの炒り煮 味噌汁 くだもの	牛乳 マーマレード蒸しパン	米、パン粉 サラダ油、みりん、砂 小麦粉 マーマレードジャム	木綿豆腐、鶏ひき肉 大豆水煮、油揚げ 豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ、ひじき こんにやく、もやし りんご	牛乳 おかし
28	水	ごはん ポークチュー スパゲティサラダ くだもの	牛乳 じゃこごはん	食パン じゃが芋、サラダ油 小麦粉 スパゲティ、マヨネーズ	豚小間肉、豆乳 牛乳 ちりめん	にんじん、たまねぎ、 きゅうり、コーン、 オレンジ	牛乳 おかし
29	木	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 野菜の炒り煮 味噌汁 くだもの	牛乳 あんかけ焼きそば	米、砂糖、みりん 黒胡麻、サラダ油 みりん 里芋 焼きそば	鶏もも肉、 白味噌 豚もも肉、 牛乳	大根、にんじん、いんげん 白ねぎ、たまねぎ、 オレンジ	牛乳 おかし
30	金	ポークカレー 中華サラダ くだもの	牛乳 揚げパン	米、じゃがいも カレーウ 春雨、砂糖 コッペパンサラダ油	豚小間肉、 きなこ、 牛乳	にんじん、玉ねぎ きゅうり、もやし、 りんご	牛乳 おかし
31	土	ごはん 肉じゃが ほうれん草のおかか和え 味噌汁 くだもの	牛乳 うどんかりんとう	米、じゃがいも 砂糖、サラダ油 うどん、	豚小間肉、 花鰹、白味噌 豆乳 牛乳	玉ねぎ、にんじん、しらたき ほうれん草、コーン、えのき オレンジ	牛乳 おかし

・乳児さんは朝のおやつに、おせんべいかクラッカーがです。  
 ・麦茶が出ます。  
 ・2日は、ひな祭りの行事食、誕生日会です。  
 ・20日はお別れ会(リクエスト給食)です。  
 ・今月のくだものは、りんご、オレンジがです。  
 ・献立は都合により変更することがあります。

