

# 2019年3月 献立表

# みなみひの保育園



日	曜	屋食献立名	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	金	ちらし寿司 かじき竜田揚げ おひたし 清汁(花魁・菜の花) りんご	ワッフルと豆乳アイス 牛乳	米、さとう ごま、片栗粉、油 小麦粉	桜でんぶ、鶏もも肉 花魁、花魁、 調整豆乳、 豆乳生クリーム 牛乳	れんこん、にんじん、 しいたけ、かんぴょう、しょう 絹さや、春きゃべつ きゅうり、菜の花、りんご	おかし 牛乳
2	土	ごはん 炒り豆腐 じゃが芋の磯和え 味噌汁 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	おかし 牛乳
3	日						
4	月	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ もやしスープ りんご	しゃけおにぎり 牛乳	米、ごま油、ごま油 春雨、さとう 米、ごま	豚小間肉、白味噌 鮭 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、りんご わかめ、	おかし 牛乳
5	火	食パン 鶏じゃがグラタン ナムル 白菜スープ オレンジ	焼きうどん 牛乳	食パン、じゃがいも 油、パン粉 エッグケアマヨネーズ ごま油、さとう うどん、	鶏小間肉、 ピザ用チーズ 豚ひき肉、 牛乳	玉ねぎ、パセリ、にんじん もやし、きゅうり、白菜 オレンジ あおのり	おかし 牛乳
6	水	ごはん ぶりの照り焼き ほうれん草の海苔和え 味噌汁(白菜・油揚げ) 清見みかん	さつま芋クッキー 牛乳	米、さとう、油 さつま芋、小麦粉	ぶり、油揚げ 白味噌、 牛乳	ほうれん草、もやし、 にんじん、きざみのり 白菜、清見みかん	おかし 牛乳
7	木	豚汁うどん 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 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、	おかし 牛乳
8	金	そぼろ丼 ごま酢和え 清汁(ねぎ・ちくわ) オレンジ	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、オレンジ みかん缶、桃缶	おかし 牛乳
9	土	ごはん 豚大根 ポテトサラダ 味噌汁(わかめ・たまねぎ) りんご	ゼリーおせんべい 牛乳	米、さとう エッグケアマヨネーズ じゃがいも 油	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	おかし 牛乳
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	おかし 牛乳
12	火	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、 焼そば麺、油、 片栗粉	高野豆腐、鶏小間肉 白味噌、 豚バラ肉、 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	おかし 牛乳
13	水	チキンカレー フレンチサラダ オレンジ	黄な粉トースト 牛乳	米、じゃが芋 油、カレールウ マカロニ、 エッグケアマヨネーズ 食パン、バター、さとう	鶏小間肉、 黄な粉 牛乳	にんじん、玉ねぎ、きゅうり オレンジ	おかし 牛乳
14	木	ごはん ポークチャップ 切干大根のサラダ 豆乳スープ りんご	チーズおかかおにぎり 牛乳	バターロール、 油、さとう ごま油、ごま 米、	豚小間肉 豆乳 プロセスチーズ 花魁 牛乳	玉ねぎ、ピーマン マッシュルーム 切干大根、きゅうり、にんじん たまねぎ、りんご	おかし 牛乳
15	金	ごはん 鮭の塩焼き 五目煮豆 味噌汁(麩・小松菜) オレンジ	レモンマドレーヌ 牛乳	米、さとう、小麦粉 じゃが芋、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、オレンジ パセリ	おかし 牛乳

日	曜	屋食献立名	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	土	ごはん 焼肉 さつま芋の黄金煮 味噌汁(キャベツ・コーン) オレンジ	スコーン 牛乳	米、油、さとう ごま油、片栗粉 小麦 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	おかし 牛乳
17	日						
18	月	きつねうどん ひじきのごま和え 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 あずき、きなこ 牛乳	にんじん、ねぎ、ほうれん草 ブロッコリー、もやし りんご	おかし 牛乳
19	火	ごはん さわらの香味焼き ブロッコリーの中華和え 味噌汁(切干し・にんじん) オレンジ	ドーナツ 牛乳	米、油 ごま、さとう ホットケーキミックス	さわら、 白味噌 牛乳	しょうが、ねぎ ひじき、もやし、ほうれん草 にんじん、切干大根 オレンジ キャベツ	おかし 牛乳
20	水	食パン ポークシチュー スパゲティサラダ りんご	ラーメン 牛乳	食パン、じゃがいも ハヤシルウ 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	にんじん、たまねぎ きゅうり、りんご わかめ、ねぎ、コーン	おかし 牛乳
21	木	春分の日					
22	金	わかめごはん 鶏のから揚げ フライドポテト マカロニサラダ 豆乳スープ いちご	ピザ 牛乳	米、小麦粉、じゃがいも マカロニ	鶏肉、牛乳、豆乳	きゅうり、にんじん、たまねぎ いちご、コーン	おかし 牛乳
23	土	ごはん 生揚げのカレー炒め ほうれん草じゃこ和え 味噌汁(切干し・わかめ) オレンジ	黄な粉蒸しパン 牛乳	米、油 ごま さとう、	厚揚げ、豚小間肉 白味噌、しらす 牛乳	にんじん、ピーマン もやし、ほうれん草、きゅうり 切干大根、わかめ オレンジ	おかし 牛乳
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 豆乳生クリーム 牛乳	にんじん、こんにやく ごぼう、絹さや、わかめ りんご	おかし 牛乳
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) オレンジ	マーメレード蒸しパン 牛乳	米、パン粉、油 さとう、 ホットケーキミックス マーメレードジャム オレンジ	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、こんにやく もやし、オレンジ	おかし 牛乳
27	水	ごはん チーズハンバーグ じゃが芋のソテー コーンスープ りんご	じゃこごはん 牛乳	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、花魁 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 りんご あおのり	おかし 牛乳
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) オレンジ	ミートパンネ 牛乳	米、さとう、小麦粉 黒ごま、油 里芋、 パンネ、	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、オレンジ たまねぎ、トマト缶	おかし 牛乳
29	金	ポークカレー シルバースラダ りんご	揚げパン 牛乳	米、じゃがいも カレールウ 春雨、さとう エッグケアマヨネーズ コッペパン、油	豚小間肉、 きなこ 牛乳	にんじん、たまねぎ きゅうり、コーン、りんご	おかし 牛乳
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、花魁 白味噌 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん、しらす ほうれん草、コーン わかめ、えのき オレンジ	おかし 牛乳

・乳児さんは朝のおやつに、牛乳とおせんべいかクラッカーがです。  
 ・麦茶が出ます。  
 ・旬の魚、「さわら」がはじめて出ます。  
 ・1日は、ひな祭りの行事食、8日は、誕生会、22日はリクエスト給食です。  
 ・今月のくだものは、いちご、りんご、清見みかん、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。