



3月の献立表



平成31年3月1日発行 小規模保育事業 保育ルームルナ区

日にち	こんだて	体をつくるものになる	エネルギーのもとになる	体の調子をととのえる
1日(金)	ちらし寿司 すまし汁 りんご (おやつ)牛乳、ひなあられ	味付けまぐろ、しらす、卵、刻みのり 豆腐、乾わかめ 牛乳	砂糖、油、米 ひなあられ	人参、かんぴょう、干したけ、きゅうり りんご
2日(土)	あんかけうどん バナナ (おやつ)お茶、クッキー	豚肉	乾めん、片栗粉 クッキー	人参、ほうれん草、干したけ バナナ お茶
4日(月)	ツナピラフ なばなのあえもの ごはん (おやつ)お茶、杏仁豆腐	ツナ缶 しらす 牛乳	砂糖 米	玉ねぎ、人参、コーン缶 なばな お茶、杏仁の素
5日(火)	チキンソテー わかめスープ パン (おやつ)牛乳、マカロニナポリタン	鶏肉 乾わかめ 牛乳、ウインナー	油 パン マカロニ	しょうが、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン えのき茸、あさつき ピーマン、玉ねぎ、ケチャップ
6日(水)	さわらの煮付け じゃが芋の金平 ごはん・りんご (おやつ)牛乳、お好み焼き	さわら 牛乳、豚肉、青のり	砂糖 じゃが芋、油 米 小麦粉	しょうが 人参、さやえんどう りんご キャベツ
7日(木)	具だくさんうどん フロッコリーのこまあえ (おやつ)牛乳、こんぶおにぎり	鶏肉、かまぼこ 牛乳、塩こんぶ	乾めん すりごま 米	人参、ねぎ、干したけ、ほうれん草 フロッコリー
8日(金)	豚丼 すみそ和え ごはん (おやつ)牛乳、サンドイッチ	豚肉 乾わかめ、あさり水煮缶 牛乳	油、砂糖 米 パン、ブルーベリージャム	人参、玉ねぎ、しらたき、さやいんげん わけぎ
9日(土)	カレーライス バナナ (おやつ)お茶、ぱりんこ・ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	米 ぱりんこ	人参、じゃが芋、玉ねぎ バナナ お茶
11日(月)	豚肉と大根のつま煮 ひじきのミルクィーサラダ ごはん (おやつ)牛乳、ちくわ磯部揚げ	豚肉 乾ひじき、ツナ缶 牛乳、ちくわ、青のり	砂糖 マヨネーズ 米 油	こんにゃく、大根、人参、れんこん、さやいんげん ほうれん草
12日(火)	八宝豆腐 南瓜の煮付け ごはん (おやつ)焼きそば	豆腐、豚肉 牛乳、豚肉	油、片栗粉、ごま油 砂糖 米 中華麺	しょうが、人参、玉ねぎ、しめじ、チンゲン菜 南瓜 キャベツ、人参
13日(水)	チキンカツ ゆかりあえ ごはん・パン (おやつ)牛乳、サンドイッチ	鶏肉 牛乳	小麦粉、パン粉、油 米 パン、ブルーベリージャム	キャベツ、人参、もやし、ゆかり パン缶
14日(木)	炊き込みごはん みそ汁 みかん (おやつ)牛乳、ぶどうゼリー	鶏肉 油揚げ、乾わかめ、白みそ 牛乳	米 ゼラチン	ごぼう、人参、干したけ、さやいんげん みかん ぶどうジュース100%
15日(金)	鮭の豆乳シチュー ソテー パン (おやつ)牛乳、ウインナー蒸しパン	生さけ、無調整豆乳 牛乳、ウインナー	じゃが芋、油、砂糖 パン ホットケーキミックス	人参、玉ねぎ、みつば コーン缶、キャベツ
16日(土)	かやくうどん バナナ (おやつ)お茶、ぱりんこ・ヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト	乾めん ぱりんこ	人参、ねぎ、干したけ バナナ お茶
18日(月)	さわらの煮付け じゃが芋の金平 ごはん・りんご (おやつ)牛乳、お好み焼き	さわら 牛乳、豚肉、青のり	砂糖 じゃが芋、油 米 小麦粉	しょうが 人参、さやえんどう りんご キャベツ
19日(火)	チキンソテー わかめスープ パン (おやつ)牛乳、鶏そぼろ	鶏肉 乾わかめ 牛乳、鶏挽肉	油 パン 米	しょうが、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン えのき茸、あさつき
20日(水)	高野豆腐の卵とじ なばなのあえもの ごはん (おやつ)牛乳、杏仁豆腐	高野豆腐、卵 しらす 牛乳	砂糖 米	人参、玉ねぎ、みつば なばな お茶、杏仁の素
22日(金)	煮込みハンバーグ フロッコリーのこまあえ ごはん (おやつ)牛乳、誕生日ケーキ	豚挽肉、豆腐 牛乳、卵	片栗粉、油 すりごま 米 ホットケーキミックス、無塩バター	玉ねぎ フロッコリー 黄桃缶
23日(土)	きしめん バナナ (おやつ)お茶、雪の宿、ヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト	乾めん	ほうれん草、人参、干したけ バナナ 雪の宿
25日(月)	豚肉と大根のつま煮 ひじきのミルクィーサラダ ごはん (おやつ)牛乳、焼きそば	豚肉 乾ひじき、ツナ缶 牛乳、豚肉	砂糖 マヨネーズ 米 中華麺	こんにゃく、大根、人参、れんこん、さやいんげん ほうれん草 キャベツ、人参
26日(火)	お楽しみ♪ (おやつ)牛乳、マカロニナポリタン	牛乳、ウインナー	マカロニ	ピーマン、玉ねぎ、ケチャップ
27日(水)	チキンカツ ゆかりあえ ごはん・パン (おやつ)牛乳、ぶどうゼリー	鶏肉 牛乳	小麦粉、パン粉、油 米 ゼラチン	キャベツ、人参、もやし、ゆかり パン缶 ぶどうジュース100%
28日(木)	鮭の豆乳シチュー ソテー パン (おやつ)こんぶおにぎり	生さけ、無調整豆乳 牛乳、ウインナー	じゃが芋、油、砂糖 パン 米	人参、玉ねぎ、みつば コーン缶、キャベツ
29日(金)	五目煮 みそ汁 ごはん (おやつ)牛乳、ウインナー蒸しパン	ほんべん お麩、乾わかめ、赤みそ 牛乳、ウインナー	じゃが芋、油、砂糖 米 ホットケーキミックス	人参、大根、グリーンピース 玉ねぎ
30日(土)	中華そば バナナ (おやつ)お茶、ヨーグルト・ぱりんこ	豚肉 ヨーグルト	中華麺 ぱりんこ	白菜、人参、もやし バナナ お茶

★上記食材のほか、醤油等の調味料およびスープの素を使用しています。
★食材納品の関係により、急遽メニューの変更をする場合がありますが、ご了承下さい。

