



# 3月のこんだて

平成31年3月1日発行 ルナ保育園、ルームルナI

日	給食メニュー	おやつ	体をつくるもとになる食材 (赤群)	エネルギーのもとになる食材 (黄群)	体の調子をととのえる食材 (緑群)
1(金) ひな祭り会	ちらし寿司、すまし汁	おこしもの	味付けまぐろ缶、しらす干し、卵刻みのり、豆腐、わかめ	さとう、油、上新粉	人参、かんぴょう、干しいたけ、きゅうり
2(土)	五目きしめん、チーズ	ヨーグルト おせんべい	油揚げ、チーズ、ヨーグルト	干きしめん、おせんべい	人参、ほうれん草、長ねぎ、しめじ
4(月)	豚丼、すみそ和え	サイコロポテト	豚肉、白みそ、わかめ あさり水煮缶、青のり	油、さとう、じゃが芋	人参、玉ねぎ、しらたき、さやいんげん、わけぎ
5(火)	ごはん、八宝豆腐、南瓜煮付 みかん	肉まん	豆腐、豚肉、豚挽肉	油、片栗粉、ごま油、さとう 強力粉、ベーキングパウダー イースト	しょうが、人参、玉ねぎ、しめじ、チンゲン菜 南瓜、みかん、長ねぎ
6(水)	ごはん、マカロニ入りトマトスープ ブロッコリーのごま和え	ジャムサンド	豚肉	マカロニ、じゃが芋、油 すりごま、食パン、いちごジャム	人参、玉ねぎ、グリーンピース水煮、ブロッコリー
7(木)	ごはん、高野豆腐の卵とし なばなの和え物	フルーツミックス おせんべい	高野豆腐、卵、しらす干し	さとう、おせんべい	人参、玉ねぎ、みつば、なばな、みかん缶 黄桃缶、パイナップル缶
8(金)	ごはん、チキンソテー わかめスープ	さつま芋もち	鶏肉、わかめ	油、さつま芋、片栗粉、さとう	しょうが、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン えのき茸、万能ねぎ
9(土)	五目中華、チーズ	バナナ おせんべい	豚肉、チーズ	中華そば、油、おせんべい	白菜、人参、もやし、ほうれん草、バナナ
11(月)	ごはん、五目煮、みそ汁	やさしいパンケーキ	はんぺん、油揚げ、赤みそ、牛乳	じゃが芋、油、さとう ホットケーキミックス	人参、大根、グリーンピース水煮、白菜、南瓜 ブロッコリー、コーン缶、クリームコーン缶
12(火)	ごはん、チキンカツ、ゆかり和え パイナップル缶	フルーツゼリー おせんべい	鶏肉、豆乳、ゼラチン	小麦粉、パン粉、油、おせんべい	キャベツ、人参、もやし、パイナップル缶、みかん缶 黄桃缶
13(水)	食パン、鮭の豆乳シチュー、ソテー	昆布ごはん	生さけ、豆乳、塩昆布	食パン、じゃが芋、油、小麦粉 白ごま	人参、玉ねぎ、パセリ、コーン缶、キャベツ
14(木)	ごはん、豚肉と大根のうま煮 ひじきのミルクサラダ	豆乳ココア蒸しパン	豚肉、ひじき、ツナ缶、豆乳	さとう、マヨネーズ、小麦粉 ベーキングパウダー	こんにゃく、大根、人参、れんこん さやいんげん、ほうれん草、ココアパウダー
15(金)	ごはん、魚の煮付、じゃが芋の金平 りんご	焼き団子	白身魚、豆腐	さとう、じゃが芋、油、上新粉 白玉粉	しょうが、人参、さやえんどう、りんご
16(土)	五目きしめん、チーズ	ヨーグルト おせんべい	油揚げ、チーズ、ヨーグルト	干きしめん、おせんべい	人参、ほうれん草、長ねぎ、しめじ
18(月)	豚丼、すみそ和え	サイコロポテト	豚肉、白みそ、わかめ あさり水煮缶、青のり	油、さとう、じゃが芋	人参、玉ねぎ、しらたき、さやいんげん、わけぎ
19(火)	ごはん、八宝豆腐、南瓜煮付 みかん	焼きうどん	豆腐、豚肉、ツナ缶	油、片栗粉、ごま油、さとう 冷凍うどん	しょうが、人参、玉ねぎ、しめじ、チンゲン菜 南瓜、みかん、キャベツ
20(水) 誕生会	ごはん、煮込みハンバーグ ブロッコリーのごま和え、りんご	いちごマフィン	豚挽肉、豆腐、卵、牛乳	片栗粉、油、すりごま、小麦粉 ベーキングパウダー、さとう いちごジャム、バター	玉ねぎ、ブロッコリー、りんご
22(金)	ごはん、チキンソテー わかめスープ	さつま芋もち	鶏肉、わかめ	油、さつま芋、片栗粉、さとう	しょうが、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン えのき茸、万能ねぎ
23(土)	五目中華、チーズ	バナナ おせんべい	豚肉、チーズ	中華そば、油、おせんべい	白菜、人参、もやし、ほうれん草、バナナ
25(月)	ごはん、五目煮、みそ汁	やさしいパンケーキ	はんぺん、油揚げ、赤みそ、牛乳	じゃが芋、油、さとう ホットケーキミックス	人参、大根、グリーンピース水煮、白菜、南瓜 ブロッコリー、コーン缶、クリームコーン缶
26(火)	チキンカレー、ゆかり和え	フルーツゼリー おせんべい	鶏肉、豆乳、ゼラチン	じゃが芋、油、小麦粉、おせんべい	玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、キャベツ もやし、みかん缶、黄桃缶
27(水)	食パン、鮭の豆乳シチュー、ソテー	昆布ごはん	生さけ、豆乳、塩昆布	食パン、じゃが芋、油、小麦粉 白ごま	人参、玉ねぎ、パセリ、コーン缶、キャベツ
28(木)	ごはん、豚肉と大根のうま煮 ひじきのミルクサラダ	豆乳ココア蒸しパン	豚肉、ひじき、ツナ缶、豆乳	さとう、マヨネーズ、小麦粉 ベーキングパウダー	こんにゃく、大根、人参、れんこん さやいんげん、ほうれん草、ココアパウダー
29(金)	ごはん、魚の煮付、じゃが芋の金平 りんご	焼き団子	白身魚、豆腐	さとう、じゃが芋、油、上新粉 白玉粉	しょうが、人参、さやえんどう、りんご
30(土)	五目きしめん、チーズ	ヨーグルト おせんべい	油揚げ、チーズ、ヨーグルト	干きしめん、おせんべい	人参、ほうれん草、長ねぎ、しめじ

- \* 献立メニューのほかに、しょうゆ等の調味料及びスープの素を使用しています。
- \* おやつにココア、抹茶、ゼラチンを使用することがあります。
- \* おやつ時は牛乳を提供します。(ヨーグルト、フルーツ等の場合はお茶を提供します。)
- \* アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替したメニューを提供しますので上記のメニューとことなる場合があります。
- \* 食材発注の関係により、献立は多少変更する場合がありますがご了承ください。

