

3月の献立表

令和2年度

スカイ保育園

日	曜	献立名 (★15時のおやつ)	材料名(昼食・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	調味料
1 ・ 15 ・ 29	月	ごはん ・さばのみそ煮 ・にんじんしりしり ・すまし汁 ・くだもの ★おふのきなこラスク(2,16日) ★きなこケーキ(20日)	2, 16日:精白米、砂糖、片栗粉、調合油、おつゆふ、バター 30日:精白米、砂糖、片栗粉、調合油、小麦粉、バター	2, 16日:牛乳、さば、鶏卵、きな粉、ツナ 30日:牛乳、鶏卵、ツナ、生クリーム	2, 16日:人参、たまねぎ、にら、大根、小ねぎ、オレンジ 30日:人参、たまねぎ、にら、大根、小ねぎ、オレンジ、レモン汁、いちご	2, 16日:料理酒、かつおだし、みりん、醤油、和風だし、食塩 30日:料理酒、かつおだし、みりん、醤油、和風だし、ベーキングパウダー、ココア
2 ・ 16 ・ 30	火	・ミートスパゲティー ・コンソメスープ ・くだもの ★ふりかけおにぎり、チーズ	スパゲティー乾麺、砂糖、調合油、じゃがいも、精白米、押し麦	牛乳、豚ひき肉、ハム、のり、チーズ	たまねぎ、人参、トマト、ピューレー、小ねぎ、バナナ	ケチャップ、コンソメ、食塩、醤油、たまごふりかけ
3 (ひなまつり)	水	・ちらしずし ・からあげ ・すまし汁 ・くだもの ★ひなまつりケーキ、あられ	精白米、砂糖、片栗粉、小麦粉、調合油、花魁、バター、マシュマロ、あられ	牛乳、鮭、鶏卵、鶏もも肉、のり	人参、れんこん、きゅうり、しいたけ、しょうが、にんにく、ほうれんそう、バナナ、レモン汁	すし酢、醤油、みりん、食塩
17		・ごはん ・豚肉のしょうがやき ・ほうれんそうとにんじんの白和え ・みそ汁 ・くだもの ★バナナヨーグルト、せんべい	精白米、調合油、砂糖、ごま	牛乳、豚もも肉、木綿豆腐、わかめ、味噌、ヨーグルト	たまねぎ、人参、ほうれんそう、しょうが、りんご、バナナ	醤油、酒、みりん、和風だし、かつおだし
4	木	・オムライス ・ブロッコリーおかか和え ・ポタージュスープ ・くだもの ★ちんぴん	精白米、押し麦、調合油、じゃがいも、ホットケーキミックス粉、黒糖	牛乳、鶏もも肉、鶏卵、糸かつお	たまねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー、人参、じゃがいも、バナナ	ケチャップ、コンソメ、食塩、醤油、クノールスープ
18 (誕生会)		・オムライス ・ブロッコリーおかか和え ・ポタージュスープ ・くだもの ★カップケーキ	精白米、押し麦、調合油、じゃがいも、小麦粉、砂糖、バター	牛乳、鶏もも肉、鶏卵、糸かつお	たまねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー、人参、じゃがいも、バナナ、レモン汁	ケチャップ、コンソメ、食塩、醤油、クノールスープ、ベーキングパウダー
5 ・ 19	金	・ごはん ・白身魚のしょうゆ焼き ・きりぼしだいこんの和えもの ・みそ汁 ・くだもの ★ジャムパン	精白米、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、食パン、いちごジャム	牛乳、カラスガレイ、ツナ、味噌	切干大根、人参、きゅうり、小松菜、オレンジ	醤油、みりん、料理酒、かつおだし
6	土	・ドライカレー ・キャベツスープ ・くだもの ★ヒラヤーチー	精白米、押し麦、調合油、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、鶏卵	人参、たまねぎ、人参、ピーマン、黄パプリカ、キャベツ、たまねぎ、にら、バナナ	カレー粉、食塩、醤油、中華だし、ウスターソース
8 ・ 22	月	・とりのしょうゆ焼き丼 ・ミネストローネ ・くだもの ★チーズパン	精白米、押し麦、砂糖、片栗粉、食パン、じゃがいも	牛乳、鶏もも肉、のり、鶏ひき肉、チーズ	たまねぎ、チンゲン菜、キャベツ、カットマト、バナナ、パセリ	醤油、みりん、料理酒、コンソメ
9 ・ 23	火	・ごはん ・さかなのからあげ ・ひじきの炒め煮 ・みそ汁 ・くだもの ★ナポリタン	精白米、小麦粉、バター、調合油、砂糖、マカロニ	牛乳、パサ、ひじき、大豆水煮、ツナ、木綿豆腐、味噌、ハム	人参、小ねぎ、オレンジ、たまねぎ	食塩、カレー粉、料理酒、醤油、みりん、かつおだし、ケチャップ、コンソメ、ウスターソース
10 ・ 24	水	・ごはん ・手作りのりつくだ煮 ・ふ〜チャンプルー ・みそ汁 ・くだもの ★さつまいも天ぷら	精白米、ごま、砂糖、片栗粉、調合油、さつまいも、小麦粉	牛乳、ひじき、のり、車麩、鶏卵、ツナ、わかめ、味噌	にら、人参、たまねぎ、大根、バナナ	醤油、みりん、食塩、和風だし、かつおだし、ベーキングパウダー
11 ・ 25	木	・おきなわそば ・キャベツ炒め ・くだもの ★さけおにぎり(12日) ★三月菓子(26日)	12日:沖縄そば、精白米、押し麦、ごま、砂糖、調合油 26日:沖縄そば、サーターアンダギーミックス粉、調合油	12日:豚バラ肉、ツナ、鮭フレーク、のり 26日:豚バラ肉、ツナ、鶏卵	小ねぎ、キャベツ、人参、豆苗、オレンジ	かつおだし、醤油、食塩、みりん、料理酒
12 ・ 26	金	・カレーライス(レバー入り) ・はくさいの和えもの ・牛乳 ★型抜きクッキー(12日) ★バナナヨーグルト、ウエハース(26日)	13日:精白米、押し麦、じゃがいも、調合油、ごま油、砂糖、小麦粉、バター 27日:精白米、押し麦、じゃがいも、調合油、ごま油、砂糖	13日:牛乳、豚ひき肉、豚レバー、糸かつお、鶏卵 27日:牛乳、豚ひき肉、豚レバー、糸かつお、ヨーグルト	13日:人参、たまねぎ、白菜、レモン汁 27日:人参、たまねぎ、白菜、バナナ	13日:カレールウ、醤油、ベーキングパウダー 27日:カレールウ、醤油
13 ・ 27	土	・豚肉とキャベツのおかか丼 ・みそ汁 ・くだもの ★ボンデケーキ	精白米、押し麦、片栗粉、ごま油、砂糖、もち粉	牛乳、豚もも肉、鶏卵、糸かつお、味噌、チーズ、絹ごし豆腐	キャベツ、赤パプリカ、ほうれんそう、たまねぎ、りんご	食塩、料理酒、醤油、かつおだし

※材料その他の都合により献立が変更になる場合があります。

※お昼には麦茶、おやつには牛乳が付きます。

※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いたしますので上記メニューと異なる場合があります。