

平成30年度 3月献立表

さかえ保育所

ひな祭り会

誕生日会

お別れ遠足

終了式

日	曜日	献立名	3時のおやつ	主要材料名			
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	
1	金	ちらし寿司 フルーツ 菜の花のお浸し すまし汁	いちご大福 牛乳	卵 のり かまぼこ かつお節 わかめ 豆腐 カルピス 牛乳	米 白玉粉 こしあん	人参 れんこん いんげん 葱 干しいたけ キャベツ 菜の花 えのき草 いちご	
2	土	みそラーメン じゃが芋のカレー炒め フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 かまぼこ わかめ みそ ウィナー 牛乳	中華麺 じゃが芋	玉葱 人参 もやし 葱 コーン	
4	月	バターロール フルーツ クリームシチュー スパゲティサラダ	レーズン蒸しパン 牛乳	鶏肉 ツナ 卵 牛乳	バターロール じゃが芋 スパゲティ マヨネーズ ホットケーキミックス	玉葱 人参 コーン きゅうり グリーンピース キャベツ レーズン	
5	火	ごはん フルーツ 吉野煮 キャベツとわかめの酢の物	フライドポテト いりこ 牛乳	鶏肉 生揚げ わかめ しらす干し 牛乳 いりこ	米 片栗粉 じゃが芋 板こんにやく	大根 人参 れんこん いんげん キャベツ	
6	水	ごはん フルーツ かき揚げ みそ汁	ヨーグルト お茶	エビ 卵 みそ 豆腐 油揚げ 煮干しいりこ ヨーグルト	米 小麦粉 さつま芋	人参 玉葱 いんげん ごぼう 大根 キャベツ 葱	
7	木	食パン フルーツ 白身魚のピカタ 野菜スープ	みかんゼリー 牛乳	白身魚 チーズ 卵 ウィナー 青のり 牛乳 寒天	食パン 小麦粉	玉葱 セロリ 人参 キャベツ 豆苗 パセリ オレンジジュース	
8	金	ポークカレー 人参サラダ フルーツ	ケーキ(いちご) 牛乳	豚肉 卵 牛乳 ホイップクリーム	米 じゃが芋 小麦粉 マーガリン	人参 玉葱 きゅうり コーン グリーンピース キャベツ いちご	
9	土	かやくうどん 小松菜のソテー フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 かまぼこ わかめ 油揚げ しらす干し 牛乳	うどん	干しいたけ 人参 玉葱 ほうれん草 キャベツ 小松菜 コーン	
11	月	ごはん フルーツ 麻婆豆腐 バンサンスー	きな粉サンド 牛乳	豚肉 豆腐 ちくわ 卵 みそ かまぼこ きな粉 牛乳	米 ごま ごま油 春雨 食パン 片栗粉 マーガリン	人参 玉葱 もやし ニラ 生姜 干しいたけ きゅうり	
12	火	バターロール フルーツ ポークチャップ ウィナーポテトのオープン焼き	プリン お茶	豚肉 ウィナー ホエイパウダー	バターロール じゃが芋 マヨネーズ	玉葱 人参 キャベツ しめじ いんげん コーン パセリ	
13	水	ごはん フルーツ 肉じゃが 小松菜のお浸し	チーズトースト いりこ 牛乳	豚肉 かつお節 いりこ チーズ 牛乳	米 じゃが芋 食パン こんにやく	いんげん 玉葱 人参 キャベツ 小松菜 パセリ	
14	木	ごはん フルーツ 千草焼き ひじきの煮物	お麩ラスク 牛乳	豚肉 牛肉 卵 大豆 ひじき 油あげ 牛乳	米 じゃが芋 お麩 マーガリン	人参 玉葱 ピーマン いんげん 干しいたけ	
15	金	食パン フルーツ 鮭のマヨネーズ焼き キャベツのソテー	さつま芋と大豆の かりんとう 牛乳	鮭 ウィナー 大豆 牛乳	食パン マヨネーズ 片栗粉 さつま芋	キャベツ 人参 玉葱	
16	土	ちゃんぽんめん 粉ふき芋 フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 かまぼこ 牛乳	中華麺 じゃが芋 片栗粉	人参 玉葱 キャベツ もやし 葱	
18	月	バターロール フルーツ ポークビーンズ キャベツとコーンのサラダ	おはぎ 牛乳	豚肉 大豆 ツナ きなこ 牛乳	バターロール じゃが芋 米 もち米 こしあん	人参 玉葱 グリーンピース コーン キャベツ	
19	火	わかめごはん 豚肉の生姜焼き ジャーマンポテト	フルーツヨーグルト お茶	豚肉 わかめ ウィナー ヨーグルト	米 じゃが芋	人参 玉葱 しめじ もやし 生姜 いんげん パセリ もも・パイン・みかん缶 バナナ	
20	水	ごはん フルーツ 魚のみそマヨネーズ焼き 切干大根の煮物	ポップコーン いりこ 牛乳	白身魚 白みそ いりこ 青のり 牛乳	米 マヨネーズ ポップコーン	ブロッコリー パセリ いんげん 切干大根 干しいたけ 人参	
22	金	バターロール フルーツ チーズコロッケ キャベツのスープ	きな粉団子 牛乳	豚肉 卵 チーズ ウィナー きな粉 豆腐 牛乳	バターロール 小麦粉 パン粉 じゃが芋 白玉粉	玉葱 人参 グリーンピース パセリ もやし キャベツ	
23	土	卒園式(お弁当)					
25	月	赤飯 フルーツ 鶏の唐揚げ(カレー風味) 豚汁	チヂミ 牛乳	鶏肉 小豆 みそ いりこ 豚肉 牛乳	もち米 米 こんにやく 米粉 小麦粉 ごま油 ごま 片栗粉 さつま芋	生姜 大根 人参 ごぼう 豆苗 ニラ 玉葱	
26	火	ごはん フルーツ ポークソテー マカロニサラダ	りんごゼリー 牛乳	豚肉 ツナ 寒天 牛乳	米 マカロニ マヨネーズ	玉葱 人参 キャベツ しめじ きゅうり いんげん コーン アップルジュース	
27	水	ごはん フルーツ 大豆の五目煮 ひじきサラダ	ココアプリン お茶	鶏肉 昆布 さつま揚げ ツナ ひじき 大豆 牛乳	米 こんにやく ごま ごま油	人参 玉葱 ごぼう 大根 干しいたけ いんげん きゅうり キャベツ	
28	木	バターロール フルーツ 魚のピザ焼き 春雨スープ	クラッカーサンド 牛乳	白身魚 チーズ ウィナー 牛乳	バターロール 春雨 クラッカー 苺ジャム ブルーベリージャム	パセリ 玉葱 ピーマン 人参 もやし 豆苗	
29	金	ごはん フルーツ 豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ	サターアングギー いりこ 牛乳	豚肉 牛肉 豆腐 ツナ いりこ 卵 牛乳	米 パン粉 小麦粉 黒砂糖	コーン グリーンピース 玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ	
30	土	チキンライス 洋風スープ フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 わかめ 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリーンピース コーン 豆苗 パセリ	

※マヨネーズは、アレルギー対応のものを使用しています。