

# 平成31年度 3月献立表

ひまわりさかえこども園

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	
ひな祭り会	2月	ごはん フルーツ 大平 小松菜のごま和え	2色のごまケーキ 牛乳	鶏肉 凍り豆腐 卵 油揚げ 牛乳	米 里芋 こんにやく ごま マーガリン ホットケーキミックス	たけのこ 干しいたけ いんげん れんこん キャベツ ごぼう 大根 小松菜 人参	
	3火	ちらし寿司 フルーツ 菜の花のお浸し すまし汁	いちごゼリー (いちごの豆乳ホイップのせ) 牛乳	卵 かつお節 豆腐 海苔 かまぼこ わかめ 牛乳 豆乳ホイップ カルピス	米	干しいたけ いんげん 人参 れんこん 菜ばな キャベツ 葱 えのきだけ いちご	
	4水	ごはん フルーツ 高野豆腐のオランダ煮 磯香和え	チーズトースト いりこ 牛乳	鶏肉 凍り豆腐 海苔 しらす干し チーズ いりこ 牛乳	米 じゃが芋 食パン	人参 玉葱 ごぼう いんげん 干しいたけ たけのこ 小松菜 キャベツ	
	5木	ごはん フルーツ 鶏肉のチャプチェ もやしナムル	あべ川マカロニ 牛乳	鶏肉 きな粉 牛乳	米 春雨 ごま油 ごま マカロニ	干しいたけ たけのこ 人参 チンゲン菜 玉葱 キャベツ 生姜 ニラ もやし 小松菜	
	6金	バターロール フルーツ 白身魚のオーロラソース 鶏そぼろと春雨の生姜スープ	マシュマロサンド 牛乳	白身魚 鶏肉 卵 牛乳	バターロール マヨネーズ パン粉 小麦粉 クラッカー ごま油 春雨 マシュマロ	人参 チンゲン菜 白菜 生姜 玉葱 干しいたけ	
	7土	ピピンバ わかめスープ フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 卵 わかめ のり 牛乳	米 ごま ごま油	もやし 小松菜 人参 チンゲン菜	
	9月	わかめごはん フルーツ 焼きそば 粉ふき芋	レーズン蒸しパン 牛乳	豚肉 青のり かつお節 卵 牛乳	米 中華麺 じゃが芋 ホットケーキミックス	玉葱 人参 キャベツ もやし ピーマン レーズン	
	10火	バターロール フルーツ 白身魚のチーズ焼き さつま芋サラダ	みかんゼリー 牛乳	白身魚 チーズ 寒天 牛乳	バターロール さつま芋 マヨネーズ	人参 きゅうり コーン オレンジジュース レモン汁 パセリ	
	11水	ごはん フルーツ 高野豆腐の炒め煮 ウイナーポテトのオープン焼き	ポップコーン (青のり) 牛乳	凍り豆腐 えび 昆布 ウイナー 牛乳 青海苔	米 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ ポップコーン	いんげん 人参 しめじ コーン パセリ 玉葱	
	12木	ごはん フルーツ さつま芋と鶏肉の旨煮 パンサンデー	揚げパン(ココア) 牛乳	鶏肉 卵 かまぼこ 牛乳	米 片栗粉 さつま芋 春雨 ごま ごま油 味つけパン	人参 玉葱 生姜 きゅうり グリーンピース	
	13金	食パン フルーツ チーズコロッケ 白菜スープ	お麩ラスク いりこ 牛乳	豚肉 チーズ いりこ ウイナー 牛乳 卵	食パン じゃが芋 小麦粉 パン粉 お麩 ごま油 マーガリン	玉葱 人参 白菜 チンゲン菜 生姜 グリーンピース 干しいたけ	
	14土	<b>卒園式</b>					
	終了式	16月	ごはん フルーツ 生揚げのそぼろ煮 キャベツのゆかり和え	凍り豆腐の しっとりきなこ 牛乳	豚肉 生揚げ 牛乳 凍り豆腐 きなこ 豆乳	米 じゃが芋 米粉	人参 玉葱 生姜 いんげん キャベツ
		17火	赤飯 フルーツ 鶏の唐揚げ 豚汁	フライドポテト いりこ 牛乳	鶏肉 豚肉 みそ 豆腐 油揚げ 煮干し 小豆 いりこ 牛乳	米 もち米 片栗粉 米粉 こんにやく 里芋 じゃが芋	生姜 大根 人参 ごぼう
18水		食パン フルーツ 白身魚のムニエル チンゲン菜のスープ	ヨーグルト チーズ お茶	白身魚 ウイナー ヨーグルト チーズ	食パン マーガリン	チンゲン菜 玉葱 人参 パセリ	
19木		バターロール フルーツ クリームシチュー 水菜のサラダ	おはぎ 牛乳	鶏肉 しらす干し 油揚げ きなこ 牛乳	バターロール さつま芋 米 もち米 こしあん	玉葱 人参 水菜 大根 グリーンピース コーン	
誕生日会	21土	味噌煮込み風うどん キャベツの塩昆布和え フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 油揚げ みそ 昆布 牛乳	うどん	干しいたけ 玉葱 人参 ほうれん草 キャベツ	
	23月	ごはん フルーツ 大豆のかき揚げ 野菜スープ	きな粉ちんすこう いりこ 牛乳	えび 大豆 卵 きな粉 ウイナー 牛乳	米 小麦粉 さつま芋 三温糖	玉葱 人参 ごぼう いんげん コーン もやし キャベツ	
	24火	食パン フルーツ ポークビーンズ スパゲティサラダ	ぶどうゼリー 牛乳	豚肉 大豆 ツナ 牛乳 寒天	食パン じゃが芋 スパゲティ マヨネーズ	人参 玉葱 グリーンピース コーン 小松菜 キャベツ レモン汁 ぶどうジュース	
	25水	ごはん フルーツ 白身魚のもみじ揚げ 切干大根の煮物	シュガートースト 牛乳	白身魚 油揚げ 牛乳	米 米粉 片栗粉 食パン マーガリン	切干大根 いんげん 人参 干しいたけ	
	26木	ポークカレー 野菜サラダ フルーツ	ケーキ(いちご) 牛乳	豚肉 ホイップクリーム 卵 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 マーガリン	玉葱 人参 グリーンピース キャベツ 小松菜 レーズン コーン いちご	
	27金	ごはん フルーツ 肉じゃが ひじきのゴマネーズ	フルーツポンチ 牛乳	豚肉 ひじき 牛乳	米 じゃが芋 ごま マヨネーズ こんにやく	人参 玉葱 いんげん キャベツ 小松菜 バナナ みかん・パイナップル・桃缶	
	28土	ちゃんぽん キャベツとコーンのサラダ フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 かまぼこ 牛乳	中華麺 片栗粉	人参 玉葱 キャベツ もやし 葱 コーン	
	30月	ごはん フルーツ 鯖の塩焼き 麻婆春雨	プリン 牛乳	鯖 豚肉 赤みそ ホエイパウダー 牛乳	米 片栗粉 春雨 ごま ごま油	人参 玉葱 白菜 ニラ 生姜 たけのこ 干しいたけ	
	31火	食パン フルーツ スパニッシュオムレツ 五目スープ	アメリカンドック 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳 魚肉ソーセージ 卵	食パン じゃが芋 ホットケーキミックス ごま油	人参 玉葱 グリーンピース 干しいたけ もやし チンゲン菜	

※マヨネーズは、アレルギー対応のものを使用しています。