

2018年 3月

## 予定献立表

月		火		水		木		金		土	
						1	胚芽ご飯 お魚ハンバーグ ピーマンの細切炒め キャベツの味噌汁 果物  黒糖ケーキ 豆乳	2	ひなにぎり(味噌) ローストチキン ほうれん草のナムル 花麩のお吸い物  ひなあられ いちご 保育園ミルク	3	たけのこご飯 麩チャンプルー ゆし豆腐(ねぎ)  アンパンマンせんべい 保育園ミルク 果物
5	キッズビビンバ わかめスープ(わかめ) 果物  きなこトースト 保育園ミルク	6	胚芽ご飯 豆腐のカレーあんかけ マセドアンサラダ 麩とI汁の清し汁  ぜんざい(金時豆) 果物	7	胚芽ご飯 魚の竜田揚げ じゃが芋ソテー 小松菜と油揚げの味噌汁  プリン むぎちゃ クラッカー	8	スパゲティミートソース 大根サラダ かきたま汁 果物  くふあじゅーレー むぎちゃ	9	ピースご飯 魚の照焼き 野菜の花あえ もずく汁  たかはしもち 保育園ミルク	10	胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼 もやしの味噌汁 胡瓜とわかめの酢の物  やきいも 保育園ミルク
12	タコライス ヒジキとモヤシのサラダ マカロニスープ 果物  ちんすこう(黒ごま) むぎちゃ ブルーン	13	胚芽ご飯 白身魚のみそマヨネーズ焼き 人参しりしりー アーサ汁(ちくわ)  ぽーぽー 保育園ミルク	14	胚芽ご飯 五目卵焼き くふいりちー(にら) 豆苗の味噌汁  あずきなクラッカー 保育園ミルク 果物	15	おべんとう  じゃがいもチーズケーキ 保育園ミルク 果物	16	沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト  おにぎり(ツナみそ) むぎちゃ	17	さかなそぼろご飯 肉じゃが 豆腐と青菜のすまし汁  はと麦おこし 豆乳 糸きりわかめ
19	納豆ご飯 ちむしんじ 沖縄風煮つけ 果物  もずくパン 保育園ミルク 味付けいりこ	20	胚芽ご飯 サバのおろし煮 ごぼうサラダ わかめの味噌汁  チーズ蒸しパン(プ) むぎちゃ	21	春分の日	22	胚芽ご飯 鶏の味噌漬焼き 温野菜サラダ レタスときのこの味噌汁  スイートポテト 保育園ミルク	23	ロールパン 鮭のムニエル 白菜サラダ 高野豆腐のクリーム煮  お祝いケーキ(卒園式) 保育園ミルク	24	豚生姜焼き丼 キャベツサラダ とろろ昆布汁  五穀かりんとう 保育園ミルク 果物
26	もずく丼 冬瓜スープ 大根のレモン漬け 果物  じゃこトースト 保育園ミルク	27	胚芽ご飯 魚の西京焼き 豆腐ちゃんぷるー イリアスープ  野菜ブリッツ 保育園ミルク	28	胚芽ご飯 和風ハンバーグ キャベツと竹輪の和え物 アーサと卵のスープ  丸ぼうろ 保育園ミルク 味付けいりこ	29	マーボー丼 コーンスープ 果物  紫芋チップ 豆乳	30	カレーライス 型抜きチーズ 果物  鉄ゼリー むぎちゃ リッツクラッカー(3枚)	31	くふあじゅーレー しめじと豆腐の味噌汁 ごま和え(小松菜) 果物  せんべい 豆乳 糸きりわかめ

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2018年 3月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	木	鰯 沖縄豆腐 麩 豚肉 ちくわ みそ 卵 普通牛乳 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 本みりん 三温糖 片栗粉 じゃがいも 片栗粉 なたね油 米粉 黒砂糖粉 無塩バター	玉葱 人参 ビーツ もやし キャベツ 果物
2	金	卵 卵 味噌 鶏肉 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 本みりん 白ごま ごま油 花麩 ひなあられ	焼きのり 胡瓜 玉葱 生姜 にんにく 木の葉 人参 もやし えのき とろろ昆布 みつ葉 果物
3	土	鶏肉 麩 豚肉 ゆし豆腐 みそ 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 Nアンパンマンのソフトせんべい	ゆで筍 人参 みつば キャベツ 玉葱 とうもろこし ねぎ 果物
4	日			
5	月	豚挽肉 鶏挽肉 卵 きな粉 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 ごま油 フライパン 有塩バター	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 ミント 乾燥わかめ えのき ねぎ 果物
6	火	沖縄豆腐 豚挽肉 小麦粉 麩	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 片栗粉 じゃがいも マネー 金時豆 黒砂糖 白玉粉 押麦	人参 玉葱 しめじ さやいんげん 胡瓜 ねぎ えのき 果物
7	水	鯖 鶏肉 揚げ 麦味噌	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 片栗粉 じゃがいも 油 プリン 小麦粉 クラッカー	生姜 ねぎ 人参 ビーツ 小松菜
8	木	合挽肉 豚肉 卵 豚肉(脂身無)	スパゲッティ(乾) オリーブ油 白ごま 片栗粉 精白米 本みりん	玉葱 人参 トマト 大根 胡瓜 みつ葉 果物 干椎茸 じゃがいも(生牛蒡) ねぎ
9	金	赤魚 ゆで卵 かまぼこ きな粉 保育園ミルク	精白米 本みりん 三温糖 片栗粉 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	グリーンピース 生姜 木の葉 もやし 胡瓜 人参 もずく
10	土	鶏肉 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 お豆腐 三温糖 焼き芋	もやし ねぎ 胡瓜 乾燥わかめ トマト
11	日			
12	月	合挽肉 小麦粉 卵 鶏肉(皮無)	精白米 三温糖 ごま油 マカロニ 薄力粉 胡麻 油	玉葱 キャベツ トマト 干しひじき もやし 胡瓜 人参 みかん プルーン
13	火	鯖 みそ ちくわ 卵 普通牛乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 マネー 本みりん 油 小麦粉 薄力粉 黒砂糖粉	人参 ビーツ 玉葱 とうもろこし(乾) ねぎ
14	水	卵 チキアギ みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 上白糖 本みりん 油 あずきクラッカー	人参 干しひじき とうもろこし 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく トウモロコシ しめじ えのき 果物
15	木	小麦粉 生クリーム 卵 保育園ミルク	じゃがいも 上白糖 薄力粉	味噌汁 果物
16	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 卵 固形ヨグルト みそ	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 油	昆布(乾) 玉葱 ねぎ 胡瓜 木の葉 人参 焼きのり
17	土	鯖 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 豆乳	精白米 ごま油 三温糖 じゃがいも 本みりん 油 おこし	人参 じゃがいも みつば 生姜 玉葱 グリーンピース しらたき 木の葉 糸きりわかめ
18	日			
19	月	挽きわり納豆 豚肉 豚肉 みそ 厚揚げ チキアギ 保育園ミルク 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 三温糖 本みりん もずくパン	にんにく 人参 玉葱 ねぎ 大根 昆布(乾) 果物
20	火	鯖 小麦粉 絹ごし豆腐 麦味噌 小麦粉 卵 普通牛乳 ビーツ用チーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 本みりん 三温糖 マネー 胡麻 グラニュー糖 油 薄力粉	大根 長ねぎ じゃがいも 人参 さやいんげん 胡瓜 乾燥わかめ 木の葉
21	水			
22	木	鶏肉 みそ かつお節 みそ 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 マネー さつま芋 無塩バター 生クリーム	カラカラ ブロッコリー 西洋南瓜 じゃがいも えのき しめじ
23	金	鯖 かに風味かまぼこ 凍り豆腐 普通牛乳 保育園ミルク	小麦粉 薄力粉 有塩バター 油 オリーブ油 上白糖 いちごのお祝いケーキ	白菜 胡瓜 ミカ ミント 玉葱 人参 苺 パセリ
24	土	豚肉 絹ごし豆腐 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 片栗粉 オリーブ油 三温糖 五穀かりんとう	玉葱 生姜 みず菜 キャベツ とうもろこし 人参 とうもろこし とろろ昆布 みつ葉 果物
25	日			
26	月	豚挽肉 卵 鶏肉 ちりめん ビーツ用チーズ 保育園ミルク	精白米 ごま油 片栗粉 三温糖 フライパン マネー	もずく ビーツ 人参 生姜 冬瓜 ねぎ 大根 胡瓜 味噌汁 果物
27	火	鯖 みそ 沖縄豆腐 豚肉 マネー 小麦粉 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 炒め油 じゃがいも 薄力粉 有塩バター 白ごま	生姜 もやし 人参 玉葱 キャベツ パセリ とうもろこし
28	水	鶏挽肉 沖縄豆腐 卵 ちくわ 保育園ミルク 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 本みりん すり胡麻 三温糖 丸ぼうろ 鉄Ca	玉葱 キャベツ 胡瓜 もやし 人参 アサ(乾) えのき
29	木	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ マネー 豆乳	精白米 ごま油 三温糖 片栗粉 油 片栗粉 紫芋チップ	人参 長ねぎ とうもろこし 生姜 にんにく 小麦粉 玉葱 パセリ 果物
30	金	豚肉 型抜きチーズ	胚芽米 米粒麦 もちきび じゃがいも 油 薄力粉 有塩バター 鉄ゼリー クラッカー	人参 西洋南瓜 玉葱 りんご グリーンピース 果物
31	土	鶏肉 沖縄豆腐 みそ 豆乳	精白米 本みりん 炒り胡麻 三温糖 ごま油 まがりせんべい	干椎茸 じゃがいも 人参 ねぎ しめじ みつ葉 小松菜 果物 糸きりわかめ

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。