

2019年 3月

## 予定献立表

月	火	水	木	金	土
				1	2
				ちらし寿司(鮭) 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 オレンジゼリー むぎちゃ	焼きそば フッコーのおかか和え 豆腐とコーンのスープ  アンパンマンせんべい 保育園ミルク 果物
4	5	6	7	8	9
タコライス 青菜のゴマサラダ 野菜スープ 果物  ちんすこう(黒ごま) むぎちゃ ブルー	胚芽ご飯 すきやき風煮つけ 大根のレモン漬け 玉葱のみそ汁  野菜プリッツ(手作り) 豆乳	鶏てり焼き丼 ごまじゃこサラダ わかめスープ 果物  クナ-ファル- 保育園ミルク 味付けいりこ	胚芽ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃの煮物 アーサ汁(ちくわ)  おから団子(きな粉) 保育園ミルク	スパゲティミートソース 大根サラダ コーンスープ 果物  くふあじゅーしー むぎちゃ	胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼 じゃが芋の味噌汁 胡瓜とわかめの酢の物  シリアル 保育園ミルク 果物
11	12	13	14	15	16
チキンライス 五目卵焼き からし菜炒め 豆苗の味噌汁  もずくパン 保育園ミルク 果物	胚芽ご飯 豆腐のカレーあんかけ 大根の梅肉和え レタスとわかめのすまし汁  ぜんざい(金時豆) 果物	胚芽ご飯 サバのおろし煮 春雨ナムル 小松菜と油揚げの味噌汁 果物  鉄ゼリー むぎちゃ 味付けいりこ	おべんとう   マープルケーキ 保育園ミルク	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	たけのご飯 麩チャンプルー ゆし豆腐(ねぎ) 果物  やきいも 保育園ミルク
18	19	20	21	22	23
もずく丼 切干大根サラダ 竹輪とワカメの清し汁 果物  カップケーキ 保育園ミルク	胚芽ご飯 擬製豆腐(具) きんぴら炒め えのきとしめじの味噌汁 果物  たかはしもち 豆乳	胚芽ご飯 魚の竜田揚げ じゃが芋ソテー キャベツの味噌汁 果物  ぶどうゼリー むぎちゃ クラッカー	春分の日	胚芽ロール 鮭のムニエル ヒジキとモヤシのサラダ ホワイトシチュー 果物  お祝いケーキ(卒園式) 保育園ミルク	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 バナナ
25	26	27	28	29	30
胚芽ご飯 麻婆豆腐 拌三絲 わかめスープ  きなこトースト 保育園ミルク	胚芽ご飯 魚の西京焼き くーびりちー そうめん汁 果物  うむくじてんぷら 豆乳	胚芽ご飯 鶏肉の南蛮漬け 豆腐ちゃんぷるー 豆苗スープ  紫芋チップ 保育園ミルク 果物	胚芽ご飯 お魚ハンバーグ キャベツと竹輪の和え物 ほうれん草の味噌汁  大学芋 保育園ミルク	備蓄カレー 型抜きチーズ 果物  せんべい 味付けいりこ 保育園ミルク	ご飯 豆腐ちゃんぷるー かき卵汁  はと麦おこし ブルー 豆乳
31					

※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。

# 2019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	金	紅鮭 卵 鶏むね肉	精白米 三温糖 本みりん サラダ油 油 白ごま ごま油 花麩 ひなあられ	干椎茸 さやいんげん 刻み海苔 玉葱 生姜 にんにく 木の葉 胡瓜 人参 もやし えのき とろろ昆布 みつ葉
2	土	豚むね肉 絹ごし豆腐 保育園ミルク	ゆで中華麺 油 三温糖 片栗粉 Nアンパンマンのソフトせんべい	人参 キャベツ 玉葱 ピーマン 青のり ブロッコリー トマト コーン みつ葉 パナ
3	日			
4	月	合挽肉 ブレチチーヌ ツ缶	精白米 サラダ油 三温糖 白ごま じゃがいも 薄力粉 胡麻 油	玉葱 キャベツ トマト 小松菜 胡瓜 人参 人参 玉葱 ねぎ たんかん プルーン
5	火	沖縄豆腐 牛肩ロース みそ 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 サラダ油 三温糖 薄力粉 有塩バター 白ごま	ほうれんそう しらたき 白菜 花人参 大根 胡瓜 レンコン レンコン汁 玉葱 えのき ねぎ パセリ 人参
6	水	鶏むね肉 ツ缶 保育園ミルク 味付けいりこ	精白米 本みりん 油 片栗粉 白ごま ごま油 三温糖 揚げアール	生姜 みず菜 刻み海苔 キャベツ 人参 胡瓜 乾燥わかめ えのき ねぎ オレンジ
7	木	鮭 みそ 鶏挽肉 ちくわ おから きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 オリーブ油 本みりん 白玉粉	キャベツ 人参 西洋南瓜 アサ ねぎ
8	金	合挽肉 豚ハチ 缶 豚むね肉	スパゲッティ オリーブ油 白ごま 油 片栗粉 精白米 本みりん	玉葱 人参 トマト 大根 胡瓜 クレハコ缶 コーン パセリ パナ 干椎茸 トホウ ねぎ
9	土	鶏むね肉 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 じゃがいも 三温糖 シスコーン	ねぎ 胡瓜 乾燥わかめ トマト パナ
10	日			
11	月	鶏挽肉 卵 ツ缶 みそ 保育園ミルク	精白米 油 上白糖 サラダ油 炒め油 もずくパン	玉葱 白菜 人参 干しひじき コウ 加納菜 キャベツ もやし トウモロコシ しめじ えのき りんご
12	火	沖縄豆腐 豚挽肉 かつお節	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 片栗粉 胡麻 三温糖 金時豆 黒砂糖 粒 白玉粉 押麦	人参 玉葱 しめじ さやいんげん 大根 胡瓜 梅干 ツ缶 乾燥わかめ りんご
13	水	鯖 油揚げ 麦味噌 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 なたね油 本みりん 三温糖 緑豆春雨 ごま油 鉄ゼリー	大根 長ねぎ 人参 もやし 胡瓜 小松菜 パナ
14	木	アヒル 卵 保育園ミルク	薄力粉 上白糖 無塩バター	
15	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 ツ缶 固形ヨーグルト みそ	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 サラダ油	昆布(乾) 玉葱 花人参 ねぎ 胡瓜 木の葉 人参 焼きのり
16	土	鶏むね肉 麩 豚肩ロース ゆし豆腐 みそ 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 焼き芋	ゆで筍 人参 根みつば キャベツ 玉葱 コウ ねぎ オレンジ
17	日			
18	月	豚挽肉 卵 ツ缶 ちくわ 保育園ミルク	精白米 ごま油 白ごま 三温糖	もずく ピーマン 人参 生姜 切り干し大根 胡瓜 乾燥わかめ ねぎ パナ
19	火	沖縄豆腐 卵 すり身 豚肩ロース みそ きな粉 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 サラダ油 胡麻 本みりん 三温糖 サラダ油 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	人参 干椎茸 コウ トホウ しらたき えのき しめじ ねぎ たんかん
20	水	鯖 鶏むね肉 みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 片栗粉 揚げ油 じゃがいも 油 おつゆ麩 揚げアール	生姜 ねぎ 人参 ピーマン キャベツ
21	木			
22	金	鮭 ツ缶 鶏むね肉 普通牛乳 保育園ミルク	胚芽ロール 薄力粉 有塩バター 油 三温糖 ごま油 じゃがいも いちごのお祝いケーキ	干しひじき もやし キャベツ 人参 人参 玉葱 パセリ オレンジ
23	土	豚肩ロース 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 コーン 人参 切り とろろ昆布 みつ葉 パナ
24	日			
25	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 春雨 胡麻 有塩バター	人参 長ねぎ コウ 生姜 ニンニク 胡瓜 もやし おきなわもずく 乾燥わかめ えのき ねぎ
26	火	鮭 みそ 豚肩ロース 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 油 そうめん 紅いも 死か 澱粉 揚げ油	生姜 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 コウ しめじ みつ葉 オレンジ
27	水	鶏むね肉 沖縄豆腐 豚肩ロース 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 揚げ油 グラニュー糖 炒め油 紫芋チップ	パン缶 もやし 人参 玉葱 キャベツ トウモロコシ えのき パナ
28	木	鯖 沖縄豆腐 麩 ちくわ 麦味噌 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 本みりん 三温糖 片栗粉 すり胡麻 おつゆ 麩 さつま芋 揚げ油 黒砂糖粉 胡麻	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 もやし 木の葉
29	金	型抜きチーズ 味付けいりこ 保育園ミルク	精白米 加-の王子様 まがりせんべい	パナ
30	土	沖縄豆腐 ツ缶 卵 豆乳	精白米 炒め油 片栗粉 おこし	もやし 人参 玉葱 キャベツ ねぎ プルーン
31	日			

☆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。