

2019年 3月の献立

3月年長リクエスト献立

<平均栄養量>

3歳以上児	熱量: 599kcal	蛋白質: 24.0g	脂質: 16.4g	食塩: 2.0g
3歳未満児	熱量: 456kcal	蛋白質: 18.1g	脂質: 12.0g	食塩: 1.5g

羽村たつの子保育園

	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月 11	11日 酵母パン	春雨スープ 春雨、玉葱 人参、豆苗 塩、正、油	鮭のフライ 鮭、塩 小麦粉、パン粉 揚げ油	ポテトサラダ じゃが芋、ブロッコリー 人参、コーン、ヨーグルト、塩、油	じゃこチーズおにぎり 五分米、ちりめん チーズ、正、塩、油	11日 お別れ会食
	レーズンボール					
火 25	25日 酵母パン					
	食パン			人参煮・S	S	
火 12	ごはん	吸い物 椎茸、人参 わかめ 塩、正、だし	厚揚げとえびのチリソース 厚揚げ、えび、片、酒 長ねぎ、しょうが、塩 ケチャップ、砂、片、ごま油	五目煮豆 大豆、干ひじき、干椎茸 人参、小松菜、砂、塩、正、油	ごまトースト 食パン、すりゴマ 砂、塩、バター	
	五分米					
水 26				蓮根の炒め煮・S	S	
水 13	スパゲッティ十ポリタン		南瓜のポタージュ 南瓜、玉葱 パセリ、塩 牛乳、バター、小麦	ひよこ豆のサラダ ひよこ豆、人参、胡瓜 コーン、甘酢、正、油	いなり寿司 五分米、油揚げ ごま、砂、塩、正、酢	
	スパゲッティ、豚肉、玉葱、人参 ピーマン、マッシュルーム、コーン 粉チーズ、ケチャップ、塩、油					
木 27				ブロッコリー・S	S	
木 14	茶飯	味噌汁 キャベツ、人参 長ねぎ 味噌、だし	かしわ天 鶏肉、小麦粉 にんにく、正、酒 揚げ油	のらぼうおかか和え のらぼう、ほうれん草 人参、鯉節、正	スイートポテト さつま芋、バター 牛乳、砂糖	
	五分米、もち米 青海苔 酒、塩、正					
金 28				大根煮・S	S	
金 1	1日五目ごはん	1日潮汁 蛤、三つ葉、塩、だし	1日西京焼き 鶏、酒、味噌、みりん、油	1日菜花和え 菜の花、白菜、人参、鯉節、正	1日ひな祭り・誕生会 ケーキ・果物	15日 ぼどう食パン・S 29日 よもぎ蒸しパン・S
	五分米、人参、ごぼう、しめじ 干椎茸、絹さや、酒、塩、正					
土 15	15・29日ごはん	15・29日味噌汁	15・29日鯖の塩焼き	15・29日切干大根煮	小麦粉、バター、BP、砂 牛乳、苺、生クリーム、粉糖	小麦粉、BP 砂、よもぎ粉
		豚、人参、しめじ、あさつき、味噌、だし	鯖、塩、油	蒸し南瓜・S		
土 2	鶏南うどん			和え物 キャベツ、人参 正	わかめおにぎり 五分米、わかめ 塩	
	乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、水菜 塩、正、だし					
月 16				粉ふき芋・S	S	
月 4	酵母パン	コーンスープ コーン、玉葱 パセリ 塩、正、油	魚のバター醤油焼き ムキカレイ、バター 玉葱、あさつき 酒、塩、正、油	蒸し鶏サラダ 鶏ささみ、春雨、もやし、ほうれん草、 人参、すりごま、正、酒、油	みそ焼きおにぎり 五分米、味噌 みりん、油	
	食パン					
火 18				さつま芋煮・S	S	
火 5	もち麦ごはん	味噌汁 なめこ、人参 油揚げ、わかめ 味噌、だし	鶏のから揚げ 鶏肉 にんにく、生姜、酒 正、片、揚げ油	ちりめん和え 人参、小松菜、キャベツ ねぎ、ちりめん、正、ごま油	クッキー 小麦粉、BP 砂、バター、牛乳	5日 4園交流会
	五分米 もち麦					
水 19				焼き南瓜・S	S	
水 6	ドライカレー		ほうれん草のスープ ほうれん草、人参 玉葱 塩、正、油	わかめ和え キャベツ、わかめ、人参 甘酢、正、油	揚げパン(きな粉) パンズ、きな粉 揚げ油、砂、塩	
	五分米、鶏挽き肉、玉葱、人参 ピーマン、椎茸、にんにく、カレー粉 ケチャップ、塩、油					
木 20				ローストポテト・S	S	
木 7	けんちんうどん			小松菜の磯辺和え 小松菜、キャベツ、人参 海苔、正	ほたもち 五分米、もち米 小豆、砂、塩	
	乾麺、豚肉、大根、人参、里芋 豆腐、長ねぎ、せり、塩、正、だし、油					
金 8				ごぼう煮・S	S	
金 22	黒米ごはん	味噌汁 白菜、人参 わかめ 味噌、だし	揚げだし豆腐 豆腐、あさつき、人参、えのき 塩、正、だし 揚げ油、片	中華炒め もやし、チンゲン菜、人参 正、ごま油	8日ピザまん 小麦粉、豚挽き肉、玉葱、ピーマン チーズ、BP、ケチャップ、塩、油	8日遠足 22日ココア饅頭 小麦粉、BP、ココア バター、牛乳、砂
	五分米、黒米					
土 9				ふうふき大根・S	S	
土 23	肉うどん			和え物 キャベツ、人参 正	ごま塩おにぎり 五分米、黒ごま 塩	23日卒園式
	乾麺、豚肉、大根、人参、長ねぎ、水菜 塩、正、だし					
				粉ふき芋・S	S	

【献立は材料の都合により変更する事がありますので、毎日のサンプルを見てください】

午前のおやつは、煮干し・フルーン・黒砂糖・雑穀菓子を使用する予定です。

Sは野菜スティックです(人参、大根、ごぼう、胡瓜、セロリ、キャベツ等 季節によって使用しない食材もあります)