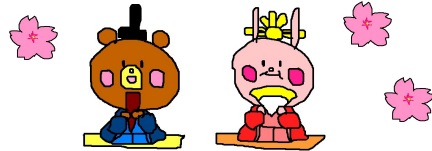




# 3月献立表



2017年度 烏山杉の子保育園

曜	日	お昼	おやつ	主な材料	日	お昼	おやつ	主な材料
月	12 26	菜飯 白身魚のカレー焼き 糸こんにゃくと野菜のゴマ煮 たまき汁	いちごパイ※ 牛乳※	米・かぶの葉・大根葉・しらす・ゴマ・鰹・ 生姜・薄力粉・こんにゃく・豚肉・人参・ 筍・干し椎茸・ごぼう・油揚げ・長葱・ 里芋・山椒・パイシート・いちご・牛乳	5 19	ごはん ★☆☆油淋鶏 キャベツのナムル 中華風コーンスープ※	5日 ☆ちゃんぼん 19日 ぼたもち お茶	米・鶏肉・長葱・ゴマ・きゅうり・もやし・ キャベツ・玉葱・筍・木耳・人参・ クリームコーン・コーン・青梗菜・卵・えのき・ 中華麺・豚肉・お茶・小豆
火	13 27	コーンパン 鶏肉のソテー コールスロー※ ひよこ豆のインド風スープ	巨峰ゼリー お茶	強力粉・イースト・コーン・鶏肉・薄力粉・ キャベツ・きゅうり・人参・レーズン・マヨネーズ・ 豚肉・玉葱・えのき・ひよこ豆・ブロッコリー・ 生姜・アカー・巨峰ジュース・お茶	6 20	★☆☆タコライス※ 豆腐チャンプルー わかめスープ	☆☆サターアングギー※ 牛乳※	米・豚肉・玉葱・人参・ニンニク・レタス・ トマト・チーズ・豆腐・もやし・舞茸・ 長葱・干し椎茸・青梗菜・生姜・ わかめ・えのき・鶏肉・薄力粉・卵・ 牛乳
水	14 28	★三色ご飯※ 大根梅ドレッシング 具だくさんみそ汁	14日アイスボックスクッキー※ 28日★抹茶アイス※ 牛乳※	米・鶏肉・生姜・卵・ほうれん草・大根・ 水菜・きゅうり・人参・梅干し・オカ・ かぶ・じゃが芋・えのき・玉葱・小松菜・ 油揚げ・切り干し大根・マーガリン・薄力粉・ 牛乳・生クリーム・抹茶	7 30 金	食パン(ジャム) ポークピカタ※ グリーンサラダ チリコンカンスープ	焼き味噌おにぎり お茶	食パン・ジャム・豚肉・薄力粉・卵・ チーズ・サニーレタス・きゅうり・ミニトマト・ コーン・人参・アスパラ・玉葱・エリンギ・ ペーコン・大豆・トマト・ブロッコリー・ニンニク・ 米・ゴマ・お茶
木	1 29	玄米ごはん ★じゃこ豆腐 いんげんの生姜浸し ひつつみ汁	お芋のスフレ※ 牛乳※	玄米・豆腐・しらす・ペーコン・いんげん・ 人参・もやし・生姜・オカ・長葱・ごぼう・ こんにゃく・大根・舞茸・みつば・鶏肉・ 里芋・薄力粉・油揚げ・さつま芋・卵・ マーガリン・牛乳	8 22	玄米ごはん 鱈の生姜焼き 切り干し大根の煮物 豚肉とほうれん草のみそ汁	8日 デコレーションケーキ※ 22日★☆☆いちごのショートケーキ※ 牛乳※	玄米・鱈・万能葱・生姜・人参・ 切り干し大根・油揚げ・こんにゃく・ ごぼう・干し椎茸・玉葱・ほうれん草・ 豚肉・えのき・じゃが芋・もやし・卵・ 薄力粉・生クリーム・いちご・バナナ・オレンジ・ 桃缶・牛乳・マーガリン
金	2 16	ひなちらし※ さつま芋とごぼうの甘辛からめ 潮汁	2日桜餅・ひなあられ 16日 ☆ちゃんぼん お茶	米・海老・鰻・蓮根・干し椎茸・人参・ かんぴょう・卵・絹さや・ごぼう・さつま芋・ ゴマ・蛤・長葱・えのき・しめじ・ほうれん草・ 麩・薄力粉・白玉粉・小豆・桜の葉・ ひなあられ・お茶・中華麺・豚肉・キャベツ・ もやし・玉葱・コーン	9 23	☆カレーうどん さつま芋りんご煮※ トマトサラダ	9日 きなこクッキー※ 23日 ハニークッキー※ 牛乳※	乾麺・豚肉・長葱・人参・玉葱・ 干し椎茸・ほうれん草・しめじ・ カレールウ・さつま芋・りんご・マーガリン・ トマト・レタス・薄力粉・きな粉・牛乳・ ココア・はちみつ
土	3 17	焼き鳥丼 けんちん汁	お菓子※ 牛乳※	米・鶏肉・長葱・人参・里芋・ こんにゃく・大根・油揚げ・小松菜・ 豆腐・ごぼう・お菓子・牛乳	24 31	中華風おこわ かぶのスープ	お菓子※ 牛乳※	米・生姜・ニンニク・豚肉・干し椎茸・ 人参・筍・玉葱・かぶ・鶏肉・ じゃが芋・えのき・かぶの葉・ お菓子・牛乳

🍎 **今月の栄養価(3歳以上児)** エネルギー 582kcal たんぱく質 22, 2g 脂質 19, 0g 塩分 1, 6g

🍎 **代替え食(アレルギー等)**  
代替え食とは、アレルギーのあるお子さんに対して、食べられない食品を除き食べられる食品で作る料理です。  
献立名に※印のあるものは、一人一人にあわせた代替え食または除去食を用意します。  
今月除去対象の食品は、鶏卵・乳・乳製品・ココアです。

🍎 10日(土)は卒園を祝う会です。メニュー・・・ぶどうパン・鶏の照り焼き・スティック野菜・いちご・りんごジュース [強力粉・イースト・レーズン・鶏肉・ブロッコリー・ミニトマト・いちご・りんごジュース]

🍎 15日(木)はお別れ遠足です。  
りんごGメニュー・・・おかひじき炒飯 きゅうりと沢庵のオカ和え 具だくさんスープ / おやつ→お芋のスフレ※ 牛乳※ [米・ペーコン・しらす・ウインナー・おかひじき・長葱・人参・干し椎茸・コーン・きゅうり・沢庵・オカ・玉葱・かぶ・鶏肉・じゃが芋・かぶの葉・えのき・さつま芋・卵・薄力粉・マーガリン・牛乳]

🍎 ★・☆☆印のメニューは5歳児グループ(★:本園くじらグループ、☆☆:分園あんずグループ)のアンコールメニューです。

🍎 玄米ごはんのメニューの日は、0歳児グループと一時保育は七分搗き米に替えて提供します。

☆☆献立及び食材は都合により変更する場合があります。ご了承ください☆

🍎 お誕生日を祝って  
今月のデザート いちご🍓  
今月のおやつ デコレーションケーキ🍰

～今月の郷土食～  
サターアングギー(沖縄)