



3月献立表



2018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	11 25	ごはん ★味噌カツ※ キャベツの和え物 なめこめかぶのみそ汁	鶏と梅のうどん お茶	米・豚肉・卵・薄力粉・パン粉・キャベツ・きゅうり・ゴマ・玉葱・人参・かぶ・豆腐・えのき・じゃが芋・なめこ・めかぶ・乾麺・鶏肉・梅干し・万能葱・お茶	4 18	ごはん 鯖の味噌焼き 切り干し大根のゴマ酢サラダ ほうれん草のみそ汁	ソーセイジパイ※ 牛乳※	米・鯖・鶏肉・切り干し大根・人参・きゅうり・ゴマ・海苔・玉葱・ほうれん草・えのき・じゃが芋・もやし・ハイシート・ウインナー・牛乳
火	12 26	ごはん 白身魚のカレー焼き 糸こんにゃくと野菜のゴマ煮 ためぎ汁	12日きび糖クッキー※ 26日きなこクッキー 牛乳※	米・鰯・生姜・薄力粉・こんにゃく・豚肉・人参・筍・干し椎茸・ゴマ・ごぼう・油揚げ・長葱・里芋・山椒・マーガリン・アーモンド・牛乳・きな粉	5 19	☆高菜炒飯 豆腐チャンプルー たたききゅうりの梅肉和え 春雨スープ	5日デコレーションケーキ※ 19日☆いちごのショートケーキ※ 牛乳※	米・しらす・高菜・人参・豆腐・ツナ・もやし・しめじ・長葱・干し椎茸・青梗菜・生姜・きゅうり・梅干し・オカ・玉葱・筍・春雨・えのき・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
水	13 27	★チーズベーコンパン グリーンサラダ お豆のスープ	13日桃ヨーグルト 27日☆桃ゼラート お茶	強力粉・イースト・チーズ・ベーコン・きゅうり・サニレタス・ミニトマト・コーン・人参・アスパラ・玉葱・キャベツ・さつま芋・トマト・セロリ・大豆・ニンニク・桃缶・ヨーグルト・レモン・生クリーム・お茶	6 20	食パン(ジャム) ☆ポークケチャップ マカロニサラダ※ きのこウインナーのスープ	6日わかめおにぎり 20日ぼたもち お茶	食パン・ジャム・豚肉・玉葱・ニンニク・人参・きゅうり・マカロニ・ハム・コーン・マヨネーズ・えのき・しめじ・いんげん・白菜・南瓜・かぶ・ウインナー・米・わかめ・お茶・餅米・小豆
木	15 28	玄米ごはん 豆腐の豚肉巻きソテー きゅうり沢庵のオカ力和え かぼちゃのみそ汁	★アメリカンドッグ※ 牛乳※	玄米・豆腐・豚肉・薄力粉・きゅうり・沢庵・オカ・玉葱・人参・かぶ・えのき・油揚げ・小松菜・南瓜・Mix粉・ウインナー・卵・牛乳	7 14 ※	親子丼※ きんぴら 菜の花のお浸し 具だくさんみそ汁	ぶどうクッキー※ 牛乳※	米・鶏肉・玉葱・干し椎茸・人参・絹さや・卵・ごぼう・蓮根・ピーマン・ベーコン・菜の花・小松菜・オカ・かぶ・えのき・ほうれん草・油揚げ・マーガリン・レーズン・薄力粉・牛乳
金	1 29	ひなちらし※ さつま芋とごぼうの甘辛からめ 潮汁	1日お茶 桜餅・ひなあられ 29日牛乳※ 桜葉ケーキ※	米・海老・鰻・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・花麩・薄力粉・白玉粉・小豆・桜の葉・ひなあられ・お茶・牛乳	8 22	★☆ドライカレー ★じゃが芋チーズ焼き 小松菜のスープ	☆ラスク 牛乳※	米・豚肉・玉葱・ニンニク・生姜・ピーマン・人参・ごぼう・レーズン・薄力粉・じゃが芋・チーズ・小松菜・しめじ・えのき・食パン・はちみつ・マーガリン・牛乳
土	2 30	ネギ塩チキン丼 キャベツとトマトのスープ	お菓子※ 牛乳※	米・鶏肉・長葱・ニンニク・玉葱・人参・ベーコン・じゃが芋・キャベツ・セロリ・トマト・パセリ・お菓子・牛乳	9 ※ 16 23	豚肉とエリンギのスパゲティ 具たっぷりスープ	お菓子※ 牛乳※	パスタ・豚肉・長葱・エリンギ・人参・オカ・海苔・玉葱・キャベツ・えのき・ベーコン・かぶ・じゃが芋・小松菜・お菓子・牛乳

今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー 576kcal たんぱく質 21, 9g 脂質 19, 2g 塩分 1, 5g
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・乳です。

9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]
 14日(木)はお別れ遠足です。
 りんごGメニュー・・・ハヤシライス 野菜スープ /おやつ→アイスボックスクッキー※ 牛乳※
 [米・豚肉・玉葱・マッシュルーム・しめじ・グリーンピース・薄力粉・トマト・人参・かぶ・えのき・コーン・ほうれん草・ハム・マーガリン・卵・薄力粉・抹茶・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