



3月献立表



2019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	2月16日30日	ごはん ★油淋鶏 キャベツときゅうりのナムル 中華風コーンスープ※	2日しぼりだしクッキー※ 16日きなこクッキー 30日アイスホックスクッキー※ 牛乳※	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・コーン・ クリームコーン・青梗菜・卵・えのき・ 薄力粉・マーガリン・牛乳・きな粉・ココア	9月23日	ごはん 焼売 棒々鶏サラダ もやしと小葱の中華スープ	9日わかめ梅おにぎり 23日ぼたもち お茶	米・豚肉・玉葱・干し椎茸・生姜・ 焼売の皮・鶏肉・豆腐・きゅうり・ レタス・トマト・ゴマ・人参・小葱・えのき・ もやし・わかめ・梅干し・お茶・ 餅米・小豆
火	3月17日31日	ひなちらし※ さつま芋とごぼうの甘辛からめ 潮汁	3日 お茶 桜餅・ひなあられ 17・31日 牛乳※ 桜葉のケーキ※	米・海老・鰻・干し椎茸・人参・卵・ かんぴょう・絹さや・ごぼう・さつま芋・ ゴマ・蛤・長葱・えのき・しめじ・麩・ ほうれん草・薄力粉・白玉粉・小豆・ 桜の葉・ひなあられ・お茶・牛乳	10月24日	玄米ごはん 豆腐と長葱のたらこ炒め かぼちゃの煮物 豚肉とわかめのみそ汁	★サーターアンダギー※ 牛乳※	玄米・豆腐・長葱・たらこ・生姜・ 南瓜・はちみつ・玉葱・人参・ わかめ・豚肉・えのき・じゃが芋・ もやし・薄力粉・卵・牛乳
水	4月18日	玄米ごはん 豚肉の野菜巻き ほうれん草とりんごのサラダ 卵のみそ汁※	4日デコレーションケーキ※ 18日フルーツサンド 牛乳※	玄米・豚肉・いんげん・えのき・人参・ しそ・梅干し・ほうれん草・りんご・ゴマ・ 玉葱・筍・干し椎茸・万能葱・豆腐・ 卵・薄力粉・生クリーム・いちご・バナナ・ オレンジ・桃缶・牛乳・食パン・みかん缶	11月25日	★ハムときのこのクリームピザ スナップえんどうと ローストチキンのサラダ ひよこ豆のインド風スープ	虹ゼリー お茶	強力粉・イースト・牛乳・マーガリン・玉葱・薄力粉・ マッシュルーム・しめじ・ハム・コーン・マヨネーズ・チーズ・ 海苔・スナップえんどう・人参・レタス・トマト・ 鶏肉・豚肉・キャベツ・えのき・ひよこ豆・ ブロッコリー・生姜・りんごジュース・みかんジュース・ ぶどうジュース・アガー・お茶
木	5月19日	★たこ飯 豆腐の味噌田楽 豚肉と白菜の煮浸し 大根のみそ汁	ソーセージパイ※ 牛乳※	米・蛸・人参・干し椎茸・ごぼう・ 油揚げ・豆腐・豚肉・白菜・玉葱・大根・ キャベツ・さつま芋・えのき・青葱・ パイシート・ウイナー・牛乳	12月26日	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 たぬき汁	12日★フローズンヨーグルト 26日★かぼちゃアイス お茶	米・鰹・生姜・薄力粉・パセリ・豚肉・ 糸こんにゃく・人参・筍・干し椎茸・ いんげん・ゴマ・こんにゃく・ごぼう・長葱・ 油揚げ・里芋・山椒・ヨーグルト・生クリーム・ ブルーベリー・お茶・南瓜・牛乳・卵
金	6月	カレーパン※ チキンとポテトのメキシカンサラダ ウイナーときのこのスープ	バナナヨーグルト お茶	強力粉・薄力粉・イースト・卵・マーガリン・ 豚肉・玉葱・人参・干し椎茸・カールウ・ 鶏肉・じゃが芋・レタス・きゅうり・コーン・ トマト・マヨネーズ・えのき・しめじ・ウイナー・ 白菜・ほうれん草・バナナ・ヨーグルト・お茶	13月27日	親子丼※ きんぴら 菜の花のお浸し 具だくさんみそ汁	★あんバタートースト 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・ 食パン・小豆・マーガリン・牛乳
土	7月21日	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	28日	中華おこわ ごぼうのスープ	お菓子※ 牛乳※	米・餅米・生姜・ニンニク・豚肉・ 干し椎茸・人参・筍・玉葱・ごぼう・ 鶏肉・かぶ・かぶの葉・えのき・ お菓子・牛乳

🌸 今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー 580kcal たんぱく質 21, 8g 脂質 20, 3g 塩分 1, 4g

🌸 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・牛乳です。

🌸 ★印のメニューは5歳児グループ(くじらグループ)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。

🌸 14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]
🌸 17日(火)はお別れ遠足です。
りんごメニュー・・・ほうれん草炒飯※ 春雨スープ / おやつ→桜葉のケーキ※ 牛乳※
[米・豚肉・生姜・ニンニク・長葱・卵・ほうれん草・鶏肉・玉葱・白菜・干し椎茸・春雨・人参・筍
(※おやつ食材は3日の主な材料参照)]

🎉 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 🍰
☆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☆