



# 3月献立表



2019年度 烏山杉の子保育園分園みなみ風

曜	日	お昼	おやつ	主な材料	日	お昼	おやつ	主な材料
月	2 16	食パン(マーガリン) ☆鶏の照り焼き ☆ポテトサラダ 具だくさんスープ	キャラメルポップコーン 牛乳*	食パン・マーガリン・鶏肉・サラダ菜・じゃが芋・ きゅうり・人参・玉葱・ハム・コーン・マヨネーズ・ えのき・しめじ・白菜・大根・いんげん・ 南瓜・とうもろこし・生クリーム・牛乳	9 23	ごはん 豚バラ大根 人参の白和え 具だくさん味噌汁	青のり粉ふき芋 牛乳*	米・豚肉・大根・万能葱・生姜・人参・ 干し椎茸・こんにゃく・豆腐・ほうれん草・ オカ・かぶ・えのき・玉葱・油揚げ・ じゃが芋・青のり・マーガリン・牛乳
火	3 17	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日 牛乳* 桜葉ケーキ	米・海老・鰻・干し椎茸・人参・かんぴょう・ コーン・絹さや・ごぼう・さつま芋・蛤・長葱・ えのき・しめじ・ほうれん草・麩・あさり・ 薄力粉・白玉粉・あんこ・桜葉・ひなあられ・ 卵・お茶・牛乳	10 24	ごはん 高野豆腐と野菜の煮物 キャベツとしらすの酢の物 豚汁	10日 デコレーションケーキ* 24日 ☆いちごのショートケーキ* 牛乳*	米・高野豆腐・鶏肉・干し椎茸・蓮根・ 人参・長葱・生姜・キャベツ・きゅうり・しらす・ 豚肉・大根・こんにゃく・油揚げ・ごぼう・ MIX粉・牛乳・生クリーム・いちご・バナナ・ もも缶・みかん缶・マーガリン・薄力粉・卵
水	4 18	ごはん 白身魚のカレー焼き 糸こんにゃくと野菜の煮物 ためぎ汁	4日 クッキー 18日 ショートブレッド* 牛乳*	米・鰯・生姜・薄力粉・カレー粉・こんにゃく・ 豚肉・人参・筍・干し椎茸・オカ・ごぼう・ 油揚げ・長葱・里芋・卵・マーガリン・牛乳	11 25	☆ピザ グリーンサラダ ☆コーンスープ	ゼリー お茶	強力粉・イースト・牛乳・豚肉・玉葱・ニンニク・ トマト・チーズ・サニーレタス・きゅうり・コーン・人参・ アスパラ・薄力粉・マーガリン・豆乳・クリームコーン・ アガー・ジュース・お茶
木	5 19 30月	味噌うどん ちくわの磯部揚げ* 菜の花お浸し	5・30日 わかめおにぎり 19日 ぼたもち お茶	乾麺・豚肉・玉葱・干し椎茸・舞茸・長葱・ 大根・人参・南瓜・小松菜・焼き竹輪・ 青のり・薄力粉・菜の花・オカ・米・あんこ・ わかめ・お茶	26	三色ご飯 大根の梅オカ炒め ねぎとわかめの味噌汁	☆南瓜アイス お茶	米・鶏肉・生姜・卵・ほうれん草・大根・ 油揚げ・人参・梅干し・オカ・長葱・玉葱・ しめじ・さつま芋・わかめ・南瓜・牛乳・ 生クリーム・お茶
金	6 31火	ごはん 豚肉の甘酢炒め もやしの和え物 白菜と卵のスープ	しらすのチーズトースト 牛乳*	米・豚肉・しめじ・人参・ピーマン・ニンニク・ 生姜・もやし・きゅうり・オカ・白菜・玉葱・ えのき・かぶ・卵・食パン・しらす・ ベーコン・チーズ・牛乳	13 27	玄米ごはん 鯖の味噌焼き 切干大根のサラダ ほうれん草のみそ汁	ウインナーパイ 牛乳*	玄米・鯖・鶏肉・切干大根・きゅうり・人参・ オカ・海苔・玉葱・えのき・じゃが芋・もやし・ ほうれん草・ハイシート・ウインナー・牛乳
土	7 21	焼き鳥丼 けんちん汁	袋菓子* 牛乳*	米・鶏肉・長葱・人参・里芋・大根・ ごぼう・こんにゃく・豆腐・ほうれん草・ 袋菓子・牛乳	14 28	豚肉とエリンギのスパゲティ 具だくさんスープ	袋菓子* 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・ほうれん草・袋菓子・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 19.4g 塩分 1.7g

🌸 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、一人一人にあわせて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・乳製品です。

🌸 ☆印のメニューは5歳児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子どもたちの噛む力を考慮して、1歳児グループは七分搗き米に、2歳児グループは玄米と七分搗き米を半量ずつ混ぜたものに替えて提供します。

🌸 12日(木)はお別れ遠足です。  
おやつ→二色クッキー 牛乳\*  
(マーガリン・薄力粉・ココア・牛乳)



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☆