

2017年3月予定献立表

尾山台保育園

曜日	日	昼食	材料名	0歳	3時のおやつ	延長のおやつ	夕食	材料名	
月	13 27	パンプキンカレー カリフラワー人参のピクルス もやしスープ	胚芽米・発芽玄米・きび・豚肉・南瓜・玉葱・茄子・にんにく・生姜・油・バター・小麦粉・カレー粉・ウスターソース・ケチャップ・塩・牛乳 カリフラワー・人参・酢・砂糖・塩 もやし・人参・長葱・乾椎茸・青菜・わかめ・塩・醤油・かつおだし	手つまみ野菜	焼きそば 中華麺・豚肉・キャベツ・玉葱・もやし・人参・ピーマン 油・青のり・ウスターソース・中濃ソース・塩 くだもの・牛乳(豆乳入り)	かりんとう せんべい 麦茶	田舎うどん ほうれん草の海苔和え ヨーグルト	干めん・豚肉・人参・長葱・生椎茸・青菜・味噌・かつおだし ほうれん草・もやし・刻み海苔・醤油・かつおだし ヨーグルト	
火	14 28	フィッシュオムレツ 金時豆のサラダ ごはん 大根の味噌汁	鶏卵・魚・玉葱・牛乳・塩・油 金時豆・キャベツ・きゅうり・人参・醤油・油・酢・砂糖・塩 胚芽米・発芽玄米・きび 大根・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し	手つまみ野菜	ひじきパン ホットケーキミックス・ベーキングパウダー・ヨーグルト 牛乳・ひじき くだもの・牛乳(豆乳入り)	ウエハース せんべい 麦茶	鶏肉のもみじ焼き カリフラワーのごま和え ごはん 味噌汁	鶏肉・塩・酒・醤油・砂糖・ケチャップ・片栗粉・油 カリフラワー・人参・白ごま・醤油・かつおだし 胚芽米・きび 野菜・かつおだし・味噌	
水	1 15 29	魚のかりんとう 春の金平 ごはん 法度汁(栃木県)	魚・片栗粉・油・醤油・砂糖・水・黒ごま うど・ごぼう・人参・醤油・酒・みりん・砂糖・油 胚芽米・発芽玄米・きび じゃがいも・人参・大根・生椎茸・青菜・味噌・煮干し	手つまみ野菜	ジャーマンポテト じゃがいも・玉葱・ベーコン・塩・油 くだもの・牛乳(豆乳入り)	クッキー 芋けんぴ 麦茶	肉豆腐 かぶとキャベツの浅漬け ごはん 味噌汁	豆腐・豚肉・玉葱・白滝・小松菜・砂糖・醤油・酒・油 かぶ・かぶの葉・キャベツ・人参・塩・醤油・かつおだし 胚芽米・きび 野菜・かつおだし・味噌	
木	2 16 30	豆腐ハンバーグ 人参しりしり(沖縄県) ごはん キャベツと玉葱の味噌汁	豆腐・鶏肉・玉葱・人参・ひじき・パン粉(卵無し)・塩・醤油・砂糖・片栗粉・油 人参・ツナ缶・ごま油・塩 胚芽米・発芽玄米・きび キャベツ・玉葱・人参・わかめ・味噌・煮干し	手つまみ野菜	ヨーグルトオレンジケーキ ネーブル・小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー マーガリン・砂糖・ヨーグルト・牛乳 くだもの・牛乳(豆乳入り)	ビスケット せんべい 麦茶	魚のマヨネーズ焼き 白菜と小松菜のお浸し ごはん 味噌汁	魚・塩・マヨネーズ(卵無し)・パセリ・玉葱・マッシュルーム 白菜・小松菜・削り節・醤油・かつおだし 胚芽米・きび 野菜・かつおだし・味噌	
金	3 17 31	3日 照り焼き魚 菜の花お浸し ちらし寿司 あさり汁	17日 照り焼き魚 31日 筍人参煮 ごまごはん あさり汁	魚・醤油・酒・みりん・油 菜の花・小松菜・削り節・醤油・かつおだし/じゃがいも・たけのこ・人参・絹さや・みりん・醤油・塩 胚芽米・きび・発芽玄米・酢・砂糖・塩・しらす・絹さや・人参・筍・乾椎茸・醤油・みりん・海苔・白ごま/胚芽米・きび・発芽玄米・黒ごま あさり・万能ねぎ・醤油・塩	手つまみ野菜	よもぎ蒸しパン 小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・砂糖・牛乳 豆乳・よもぎ粉・こしあん くだもの・牛乳(豆乳入り)	クッキー せんべい 麦茶	肉団子の甘酢あん 大根のごま酢 ごはん 味噌汁	豚肉・玉葱・かつおだし・パン粉(卵なし)・塩・酢・砂糖・醤油・片栗粉・かつおだし・ケチャップ 大根・人参・きゅうり・白ごま・油・砂糖・酢・塩・かつおだし 胚芽米・きび 野菜・かつおだし・味噌
土	4 18	タンメンうどん ブロッコリーのナムル くだもの	干めん・鶏肉・キャベツ・人参・もやし・長葱・油・醤油・塩・かつおだし ブロッコリー・人参・醤油・ごま油・かつおだし くだもの		食パンサンド 食パン・ジャム くだもの・牛乳	菓子 せんべい 麦茶			
月	6	魚の味噌バター焼き かぶのあちら漬け 高菜飯(熊本県) 椎茸と里芋の味噌汁	魚・味噌・バター・みりん・かつおだし かぶ・かぶの葉・きゅうり・人参・塩・酢・砂糖 胚芽米・発芽玄米・きび・醤油・酒・塩・高菜・しらす・ごま油 里芋・生椎茸・青菜・味噌・煮干し	手つまみ野菜 食パンきなこ	きな粉揚げパン ソフトフランス・油・きな粉・砂糖・塩 くだもの・牛乳(豆乳入り)	かりんとう せんべい 麦茶	温麺 カレーポテト煮 くだもの	冷麦・鶏肉・キャベツ・人参・乾椎茸・絹さや・醤油・塩・かつおだし じゃがいも・玉葱・人参・豚肉・いんげん・塩・カレー粉・砂糖・醤油・みりん・油 くだもの	
火	7 21	変わりキッシュ キャベツと小松菜海苔サラダ ごはん ねぎの味噌汁	鶏卵・鶏肉・ほうれん草・玉葱・牛乳・塩・チーズ・油 キャベツ・小松菜・人参・もやし・刻み海苔・醤油・砂糖・塩・酢・油 胚芽米・発芽玄米・きび 長葱・万能ねぎ・わかめ・青菜・味噌・煮干し	手つまみ野菜	ふかし芋 さつまいも くだもの・牛乳(豆乳入り)	ウエハース せんべい 麦茶	魚のトマト煮 ひじきのマリネ ごはん 味噌汁	魚・小麦粉・油・玉葱・トマト缶・ケチャップ・パセリ・塩・かつおだし ひじき・醤油・大根・きゅうり・人参・ハム・油・酢・塩・砂糖 胚芽米・きび 野菜・かつおだし・味噌	
水	8 22	牛じゃがが煮 ふきの煮物 ごはん 油揚げともやしの味噌汁	牛肉・じゃがいも・玉葱・人参・いんげん・砂糖・みりん・醤油・酒・油 ふき・人参・高野豆腐・醤油・酒・砂糖 胚芽米・発芽玄米・きび 油揚げ・もやし・玉葱・青菜・わかめ・味噌・煮干し	手つまみ野菜	おはぎ(ぼたもち) もち米・胚芽米・きび・あずき・砂糖・塩・きな粉 くだもの・牛乳(豆乳入り)	クッキー 芋けんぴ 麦茶	豆腐のかりんとう 豆菜サラダ ごはん 味噌汁	豆腐・片栗粉・油・みりん・黒砂糖・水・醤油 大豆・小松菜・人参・ツナ缶・醤油・砂糖・酢・ごま油 胚芽米・きび 野菜・かつおだし・味噌	
木	9 23	豆腐とエビのケチャップ煮 さつまいもの甘露煮 ごはん かぶの味噌汁	豆腐・豚肉・えび・玉葱・長葱・人参・生姜・にんにく・グリーンピース・油・ケチャップ・砂糖・醤油・片栗粉・水 さつまいも・砂糖・はちみつ・水 胚芽米・発芽玄米・きび かぶ・かぶの葉・人参・味噌・煮干し	手つまみ野菜	アップルパイ 餃子の皮・りんご・砂糖・油・塩 くだもの・牛乳(豆乳入り)	ビスケット せんべい 麦茶	豚肉の生姜焼き 野菜のごま酢和え ごはん 味噌汁	豚肉・生姜・玉葱・ピーマン・みりん・醤油・油 キャベツ・人参・小松菜・白ごま・砂糖・酢・塩 胚芽米・きび 野菜・かつおだし・味噌	
金	10 24	鶏肉の香味焼き 刻み昆布の煮付け 炊きおこわ 小松菜の味噌汁	鶏肉・長葱・醤油・酒・白ごま・油 刻み昆布・油揚げ・小松菜・人参・蓮根・醤油・砂糖・みりん・酒 胚芽米・発芽玄米・きび・人参・ごぼう・しめじ・酒・醤油・塩 小松菜・人参・玉葱・えのき・味噌・煮干し	肉団子 手つまみ野菜	チーズ入りごまパン 強力粉・ドライイースト・砂糖・豆乳・油・塩 黒ごま・プロセスチーズ くだもの・牛乳(豆乳入り)	クッキー せんべい 麦茶	魚のムニエル 絹さやとベーコンのソテー ごはん 味噌汁	魚・塩・小麦粉・パセリ・油 絹さや・ベーコン・ごま油・塩 胚芽米・きび 野菜・かつおだし・味噌	
土	11 25	みつばうどん かぶの煮物 くだもの	干めん・鶏肉・みつば・キャベツ・人参・長葱・醤油・酒・塩・かつおだし かぶ・かぶの葉・人参・がんもどき・砂糖・みりん・醤油 くだもの		食パンラスク 食パン・バター・砂糖 くだもの・牛乳	菓子 せんべい 麦茶			

* 0才のみ9:30に朝の牛乳(豆乳入り)があります。 * 幼児エネルギー585kcal たんぱく質22.1g 脂質17g カルシウム264mg * 3時の牛乳は豆乳入りです。 * 夕食は、多少変更があるかもしれませんのでご了承ください。