

2018年3月予定献立表

★印はぞうのアンコールメニューです

尾山台保育園

曜	日	昼食	材料名	乳児対応	3時のおやつ	延長のおやつ	夕食	材料名	
月	12 26	魚の味噌バター煮 ふきの煮物 ごはん 豆腐と玉葱の味噌汁	魚・味噌・バター・みりん・かつおだし ふき・人参・高野豆腐・醤油・酒・砂糖 胚芽米・発芽玄米・きび 豆腐・玉葱・青菜・わかめ・味噌・煮干し		クリームチーズラスク 食パン・クリームチーズ・砂糖 くだもの・牛乳	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・かぼちゃ・キャベツ・人参・長ねぎ・生椎茸・青菜・味噌・醤油・かつおだし ほうれん草・もやし・海苔・醤油・かつおだし ヨーグルト	
火	13 27	フィッシュオムレツ 金時豆のサラダ ごはん もやしスープ	鶏卵・白身魚・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 もやし・人参・長ねぎ・乾椎茸・青菜・わかめ・塩・醤油・かつおだし	酢抜き	★アップルパイ 餃子の皮・りんご・砂糖・油・塩 くだもの・牛乳	クッキー 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	14 28	牛じゃが煮 白和え 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 豆腐・人参・乾椎茸・ほうれん草・砂糖・塩・醤油・みりん 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	ひき肉	★カレーうどん 干めん・豚肉・キャベツ・人参・玉葱・ピーマン 小麦粉・バター・カレー粉・塩・醤油・かつおだし くだもの・牛乳	クッキー せんべい 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・キャベツ・人参・ツナ缶・酢・砂糖・醤油・ごま油 胚芽米・きび 野菜・かつおだし・味噌	
木	15 29	豆腐ハンバーグ 人参しりしり(沖縄県) ごはん 大根の味噌汁	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 大根・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し		高菜飯(熊本県) 胚芽米・きび・醤油・酒・塩・高菜・しらす・ごま油 くだもの・牛乳	ラスク 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)・玉葱・マッシュルーム・パセリ 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	2 16 30	2日 照り焼き魚 菜の花お浸し ちらし寿司 あさり汁	16日 照り焼き魚 30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	0歳児 とろみ	★くずもち風(神奈川県) 牛乳・わらび粉・小麦粉・黒砂糖・水・きな粉 くだもの・牛乳	クッキー せんべい 麦茶	肉団子 大根のごま酢 ごはん 味噌汁	鶏肉・玉葱・パン粉(卵無し)・塩・醤油・酒・みりん・片栗粉・かつおだし 大根・きゅうり・人参・白ごま・油・酢・砂糖・塩 胚芽米・きび 野菜・かつおだし・味噌
土	3 17 31	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・もやし・人参・長ねぎ・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		パン パン くだもの・牛乳	菓子 麦茶			
月	5 19	★梅わかめ冷麦(温) 鶏肉の照り焼き カボチャサラダ	冷麦・梅びしお・わかめ・万能ねぎ・醤油・酒・みりん・塩・かつおだし 鶏肉・にんにく・生姜・醤油・酒・みりん・刻み海苔(2歳・幼児のみ) かぼちゃ・きゅうり・人参・酢・油・塩	0.1歳:肉団子 酢抜き	きなこ揚げパン 0歳:食パン パン・油・きな粉・砂糖 くだもの・牛乳	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	6 20	変わりキッシュ キャベツと小松菜の海苔サラダ ごはん 椎茸と里芋の味噌汁	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・もやし・人参・海苔・醤油・塩・砂糖・酢・油 胚芽米・発芽玄米・きび 里芋・椎茸・青菜・味噌・煮干し	酢抜き	ぼたもち 胚芽米・きび・もち米・あずき・砂糖・塩・きな粉 くだもの・牛乳	クッキー 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・玉葱・トマト缶・ケチャップ・パセリ・塩・かつおだし ひじき・大根・きゅうり・人参・ハム・油・酢・塩・砂糖・醤油 胚芽米・きび 野菜・かつおだし・味噌	
水	7	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・砂糖・醤油・水 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		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	クッキー せんべい 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・醤油・砂糖・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	8 22	豆腐とエビのケチャップ煮 さつまいもの甘露煮 ごはん 油揚げとかぶの味噌汁	豆腐・豚肉・えび・玉葱・長ねぎ・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 油揚げ・かぶ・かぶの葉・人参・わかめ・味噌・煮干し		炊きおこわ 胚芽米・きび・もち米・人参・ごぼう・しめじ・油揚げ 酒・醤油・塩 くだもの・牛乳	ラスク 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・もやし・人参・小松菜・白ごま・酢・砂糖・塩 胚芽米・きび 野菜・かつおだし・味噌	
金	9 23	★そうめん(温) 手羽元の醤油煮 かぼちゃブルーン煮	冷麦・鶏肉・玉葱・乾椎茸・人参・きゅうり・醤油・酒・みりん・塩・かつおだし 鶏肉・生姜・酒・みりん・醤油・酢・水 かぼちゃ・ブルーン・砂糖・塩	0.1歳:肉団子	ごまパン(卵無し) 強力粉・ドライイースト・砂糖・豆乳・油・塩・黒ごま くだもの・牛乳	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・バター・パセリ 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	10 24	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・長ねぎ・醤油・酒・塩・かつおだし かぶ・かぶの葉・人参・がんも・砂糖・みりん・醤油 くだもの		パン パン くだもの・牛乳	菓子 麦茶			

* 0才のみ9:30に朝の牛乳があります。

* 幼児 エネルギー-568kcal たんぱく質22.8g

脂質17.4g カルシウム256mg

* 夕食は、多少献立の変更があるかもしれませんのでご了承ください。