



平成30年3月分
保育所給食献立表

めぐみ保育園

| 日付/曜日 | 献立 | おやつ | 主材料 |
|--------|---|-----------------|--|
| 1日(木) | ごはん・昆布の佃煮・高野豆腐と根菜のそぼろ煮・白菜の味噌汁 | ☆ブアマンケーキ・牛乳 | 昆布/高野豆腐・鶏ひき肉・人参・大根・いんげん豆/白菜・玉ねぎ |
| 2日(金) | (ひなまつり) ちらし寿司・ぶりの照り焼き・ほうれん草の胡麻和え・すまし汁・果物 | ☆ひしもち風蒸しパン・牛乳 | 鶏肉・卵・きゅうり・干しいたけ・のり/ぶり/ほうれん草・ごま/ふ・エノキ/いちご |
| 3日(土) | 和風スパゲッティー・青梗菜と油揚げの味噌汁・果物 | ☆ゆかりおにぎり・スキムミルク | ウィンナー・ツナ缶・キャベツ・干しいたけ/油揚げ・玉ねぎ・青梗菜/バナナ |
| 5日(月) | ごはん・豚肉のしょうが焼き・野菜炒め・大根と豆腐の味噌汁 | ☆人参蒸しパン・牛乳 | 豚肉・玉ねぎ・しょうが/キャベツ・もやし・人参・玉ねぎ/豆腐・大根・玉ねぎ |
| 6日(火) | ごはん・魚のサクサク焼き・小松菜とベーコンのソテー・じゃがいもの味噌汁 | 果物・おかし・牛乳 | 魚・パン粉/ベーコン・小松菜・人参/じゃがいも・玉ねぎ |
| 7日(水) | ごはん・五目卵焼き・ブロッコリーのおかか和え・けんちん汁 | ☆ミカンゼリー・牛乳 | 卵・ツナ缶・玉ねぎ/ブロッコリー・かつお節/鶏肉・厚揚げ・人参・玉ねぎ・ごぼう |
| 8日(木) | ごはん・高野豆腐フライ・ひじき炒め・キャベツの味噌汁・果物 | ☆いももち・お茶 | 高野豆腐・卵・小麦粉・パン粉/竹輪・ひじき・人参/キャベツ・玉ねぎ/リンゴ |
| 9日(金) | ごはん・鮭のチャンチャン焼き・カブの味噌汁 | ☆カルシウムトースト・牛乳 | 鮭・キャベツ・人参・玉ねぎ・しめじ/カブ・玉ねぎ・人参 |
| 10日(土) | ナポリタン・かきたま汁・果物 | ☆五平もち・スキムミルク | ウィンナー・粉チーズ・玉ねぎ・しめじ・ピーマン/卵・玉ねぎ・人参・グリーンピース |
| 12日(月) | マーボー豆腐丼・春雨スープ・果物 | ☆いちごジャムサンド・牛乳 | 合い挽き肉・豆腐・ピーマン・干しいたけ・ごま油/ベーコン・春雨・小ネギ/バナナ |
| 13日(火) | (お誕生日) カレーパンマン・魚フライ・タルタルソース・添え野菜・ニラスープ・果物 | ☆バウンドケーキ・牛乳 | チーズ・カレー粉・のり/魚・卵・小麦粉・パン粉/卵/ブロッコリー・/ニラ/リンゴ |
| 14日(水) | マカロニシチュー・納豆ときゅうり和え | ☆黒糖蒸しパン・牛乳 | 鶏肉・牛乳・マカロニ・じゃがいも・人参・玉ねぎ・グリーンピース/納豆・きゅうり |
| 15日(木) | ごはん・高野豆腐の卵とじ・肉団子スープ | 果物・おかし・牛乳 | 高野豆腐・卵・人参・玉ねぎ・ほうれん草/鶏ひき肉・卵・玉ねぎ・白菜・エノキ |
| 16日(金) | ごはん・魚のねぎ味噌焼き・切り干し大根の煮物・キャベツとワカメの味噌汁 | ☆どら焼き・お茶 | ぶり・小ネギ/切り干し大根・天ぷら・人参・玉ねぎ/キャベツ・人参・玉ねぎ・ワカメ |
| 17日(土) | チャンポン・かぼちゃの煮物・果物 | ☆じゃこおにぎり・スキムミルク | 豚肉・蒲鉾・牛乳・キャベツ・もやし・人参・玉ねぎ/かぼちゃ・いんげん豆/バナナ |
| 19日(月) | ごはん・ロールキャベツ・カブとベーコンのスープ | 果物・金時豆・牛乳 | 豚ひき肉・卵・パン粉・玉ねぎ・キャベツ/ベーコン・カブ・人参・玉ねぎ |
| 20日(火) | ごはん・肉じゃが・豆腐の味噌汁 | ☆ほうれん草蒸しパン・牛乳 | 豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・いんげん豆/豆腐・油揚げ・人参・玉ねぎ・エノキ |
| 21日(水) | 春分の日 | | |
| 22日(木) | ごはん・魚の竜田揚げ・スパゲッティーサラダ・すまし汁・果物 | ☆ウィンナーサンド・牛乳 | 魚・片栗粉/ハム・きゅうり・コーン・キャベツ/ふ・エノキ・玉ねぎ・小ネギ/リンゴ |
| 23日(金) | ごはん・卵のココット・アスパラの塩炒め・なめこの味噌汁 | ☆いちごのパバロア・お茶 | 卵・合い挽き肉・玉ねぎ/アスパラ・人参/厚揚げ・なめこ・玉ねぎ・小ネギ |
| 24日(土) | 卒園式 | | |
| 26日(月) | ごはん・千草焼き・ささ身の酢の物・かぼちゃの味噌汁 | ☆きなこ豆乳プリン・お茶 | 卵・鶏ひき肉・干しいたけ/ささ身・もやし・きゅうり・人参・ごま/かぼちゃ |
| 27日(火) | チキンカレー・フルーツヨーグルト | ☆チョコレート蒸しパン・牛乳 | 鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・グリーンピース/ヨーグルト・イチゴ・バナナ |
| 28日(水) | ごはん・魚の野菜あんかけ・白和え | 果物・おかし・牛乳 | 鮭・人参・玉ねぎ・タケノコ・もやし・エノキ/豆腐・人参・白菜・ほうれん草 |
| 29日(木) | 親子丼・じゃがいもの味噌汁・果物 | ☆ピザトースト・牛乳 | 鶏肉・人参・玉ねぎ・小ネギ・のり/じゃがいも・玉ねぎ/リンゴ |
| 30日(金) | ごはん・ぶり大根・きんぴら・白菜の味噌汁 | ☆リンゴのホットケーキ・牛乳 | ぶり・大根/ごぼう・人参・竹輪/人参・玉ねぎ・白菜 |
| 31日(土) | 焼きそば・ワカメ入り卵スープ・果物 | ☆鮭おにぎり・スキムミルク | 豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン/卵・玉ねぎ・人参・ワカメ/バナナ |

◎材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

◎主材料は、昼食の主な材料のみを表示しています。

◎☆印がついているおやつは、保育園で作っています。

◎11月から、米に十六穀米や麦を入れて提供しています。