

3月 献立表(1)

認定こども園 あおい田川西

		献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	水	御飯 鶏ささみのコーンフ레이크焼き ほうれん草とツナの和え物 トマトのスープ	米 コーンフ레이크、マヨネーズ、油、砂糖 砂糖	鶏ささ身 ツナ水煮 大豆水煮	ほうれんそう、もやし、にんじん、コーン缶 ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、にんじん	ケチャップ、食塩 しょうゆ コンソメ、食塩
		おやつ きな粉サンド 牛乳	食パン、砂糖	無塩バター、きな粉 牛乳		
2	木	御飯 アレルギーフリーの日・カミカミデー 鮭のコーンクリームかけ 切り干し大根とひじきのサラダ さつまいものスープ	米 マヨネーズ さつまいも	さけ、豆乳 かにかまぼこ	クリームコーン缶 コーン缶、えだまめ、切り干しだいこん、ひじき たまねぎ、にんじん	コンソメ、食塩 食塩 コンソメ、食塩
		おやつ 昆布・ハードビスケット ジュース	ハードビスケット		こんぶ 果物濃縮果汁	
3	金	御飯 ひな祭り 雛寿司 菜の花のごま和え 花麩のすまし汁	米、砂糖 砂糖 焼酎	卵、鶏ひき肉、でんぷ、油揚げ ごま	れんこん、にんじん、えだまめ、干しいたけ、さやえんどう もやし、ほうれんそう、なばな、にんじん、コーン缶 えのきだけ、カットわかめ	しょうゆ、酢、食塩、かつお・昆布だし汁 しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ ひなあられ・いちご 牛乳	ひなあられ	牛乳	いちご	
4	土	御飯 ビビンバ 大根のサラダ 春雨スープ	米、砂糖、ごま油 砂糖 はるさめ	鶏ひき肉、豚ひき肉、ごま しらす干し ごま	もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく だいこん、きゅうり、にんじん にんじん、コーン缶、カットわかめ	しょうゆ、食塩 酢、食塩 中華スープ、食塩
		おやつ りんごトースト 牛乳	食パン	牛乳	りんごジャム	
6	月	御飯 ポークビーンズ 小松菜とかにかまのナムル チンゲン菜のスープ	米 じゃがいも、油、砂糖 ごま油	豚肉、大豆水煮、バター かにかまぼこ、ごま	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、パセリ もやし、こまつな、にんじん チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん	ケチャップ、コンソメ、食塩 しょうゆ 中華だしの素、食塩
		おやつ パースデーケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖	卵、無塩バター、生クリーム、牛乳 牛乳	いちご	ココアパウダー
7	火	御飯 野菜のキッシュ 大根とツナの和え物 たまねぎのスープ	米 油 マヨネーズ	卵、絹ごし豆腐、生クリーム、ハム ツナ水煮	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶 たまねぎ、にんじん	ケチャップ、食塩 食塩 コンソメ、食塩、パセリ粉
		おやつ 黒糖蒸しパン 牛乳	小麦粉、黒砂糖	牛乳、卵、バター 牛乳		
8	水	御飯 鶏肉の梅照焼 きゅうりのじゃこ和え なめこの味噌汁	米 砂糖、片栗粉 砂糖	鶏もも肉 しらす干し、ごま 米みそ	うめ干し、しょうが もやし、きゅうり、にんじん、カットわかめ なめこ、たまねぎ、にんじん、にら、カットわかめ	しょうゆ 酢、しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ コーンフ레이크クッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、コーンフ레이크	バター、牛乳、ごま 牛乳	干しぶどう	
9	木	御飯 さわらの味噌マヨ焼き ブロッコリーの ごま和え ほうれん草のすまし汁	米 砂糖、マヨネーズ 砂糖	さわら、米みそ ちくわ、ごま	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん だいこん、ほうれんそう、えのきだけ、にんじん	しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ マカロニきな粉 牛乳	マカロニ、砂糖	きな粉 牛乳		食塩
11	土	御飯 マーボーツナ丼 もやしと人参のナムル きのごスープ	米、ごま油、片栗粉、砂糖 ごま油	木綿豆腐、ツナ水煮、米みそ ごま	ねぎ、にんにく、しょうが もやし、にんじん、にら しいたけ、だいこん、えのきだけ、コーン缶、葉ねぎ	しょうゆ しょうゆ 中華だしの素、食塩
		おやつ さつまいものオレンジ煮 牛乳	さつまいも、砂糖	牛乳	オレンジ濃縮果汁	
13	月	御飯 パーベキューチキン キャベツのツナマヨネーズ和え じゃがいものスープ	米 砂糖 マヨネーズ じゃがいも	鶏もも肉 ツナ水煮	たまねぎ、しょうが、にんにく きゅうり、キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん	しょうゆ、ケチャップ 食塩 コンソメ、食塩、パセリ粉
		おやつ 人参パン 牛乳	ロールパン	牛乳		
14	火	御飯 ほし組 リクエストメニュー 野菜たっぷりラーメン 梅サラダ オレンジ	ゆで中華めん、ごま油 砂糖	豚肉 ベーコン	キャベツ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、コーン缶、しいたけ、たけのこ、にんにく きゅうり、切り干しだいこん、うめ干し オレンジ	中華スープ、しょうゆ、食塩 しょうゆ
		おやつ わかめおにぎり 牛乳	米	ごま 牛乳	カットわかめ	食塩
15	水	御飯 カレイのおろし煮 小松菜とじゃこの和え物 さつまいもの味噌汁	米 片栗粉、砂糖 ごま油 さつまいも	かれい しらす干し、かつお節 米みそ	だいこん、しょうが もやし、こまつな、にんじん たまねぎ、カットわかめ、にんじん	しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ オレンジゼリー	砂糖		オレンジ濃縮果汁、みかん缶、かんてんクック	

3月 献立表(2)

		献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16	木	御飯 牛肉と春雨の炒め物 マカロニサラダ キャベツのスープ	米 砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉 マヨネーズ、マカロニ	牛肉 かにかまぼこ	もやし、にんじん、にら、しいたけ、そらまめ きゅうり、にんじん、コーン缶 キャベツ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、中華だしの素、食塩 食塩 コンソメ、食塩
		おやつ ミルクパン 牛乳	ロールパン	牛乳		
17	金	御飯 大豆と鮭の御飯 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 わかめのずまし汁	米 じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	さげ、大豆水煮、ごま 生揚げ、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、さやえんどう えのきたけ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ フルーツ豆乳ヨーグルト 牛乳	砂糖	豆乳ヨーグルト 牛乳	りんご、パイン缶、みかん缶	
20	月	御飯 かわいいムニエル ポテトサラダ ほうれん草のスープ	米 小麦粉 じゃがいも、マヨネーズ	かわいい、バター ツナ水煮	にんじん、コーン缶、えだまめ ほうれん草、たまねぎ、にんじん	食塩 食塩 コンソメ、食塩
		おやつ チーズパン 牛乳	ロールパン	牛乳		
22	水	ほし組 マナーの話 御飯 豆腐ハンバーグ チンゲン菜のごま和え じゃがいもの味噌汁	米 パン粉、砂糖、油、片栗粉 砂糖 じゃがいも	木綿豆腐、鶏ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵 ちくわ、ごま 米みそ	たまねぎ、ひじき チンゲンサイ、しめじ、にんじん たまねぎ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ 塩昆布のケーキ 牛乳	ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、卵、バター 牛乳	塩こんぶ	
23	木	御飯 蓮根のミートスパゲティ 切り干し大根のサラダ パナナ	スパゲティ、油、小麦粉、砂糖 砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ かにかまぼこ、ごま	たまねぎ、れんこん、トマトピューレ、にんじん、にんにく きゅうり、にんじん、切り干しだいこん パナナ	ケチャップ、ウスターソース、食塩 酢、食塩
		おやつ おかかチーズおにぎり 牛乳	米	チーズ、かつお節 牛乳		しょうゆ
24	金	御飯 豚肉のごま味噌焼 ビーフンと野菜のソテー えのきたけのずまし汁	米 砂糖 ビーフン、油、ごま油	豚肉、米みそ、ごま 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ えのきたけ、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ	しょうゆ しょうゆ、コンソメ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ ココアバナナクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖	バター、牛乳 牛乳	バナナ、干しぶどう	ココアパウダー
25	土	御飯 エビピラフ じゃがいものソテー クリームコーンのスープ	米 じゃがいも、油 じゃがいも	しばえび	たまねぎ、にんじん、コーン缶 たまねぎ、にんじん、パセリ クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん	コンソメ、パセリ粉、食塩 食塩 コンソメ、食塩
		おやつ ブルーベリーソースのヨーグルト 牛乳	砂糖	ヨーグルト(無糖) 牛乳	ブルーベリージャム	
27	月	御飯 マーボー豆腐 春雨サラダ コーンの五目汁	米 片栗粉、ごま油、砂糖 はるさめ、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ かにかまぼこ 卵	そらまめ、たまねぎ、にんじん、にら、しょうが もやし、きゅうり、カットわかめ、にんじん クリームコーン缶、えのきたけ、しいたけ、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ	しょうゆ 酢、しょうゆ 中華だしの素、食塩
		おやつ さつまいものケーキ 牛乳	さつまいも、小麦粉、砂糖	牛乳、無塩バター、卵 牛乳		
28	火	はな組 三角食べの話 御飯 鯖の煮つけ ブロッコリーのマヨネーズ和え 豆腐の味噌汁	米 砂糖 マヨネーズ	さば かにかまぼこ 木綿豆腐、米みそ、油揚げ	しょうが、うめ干し ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン缶 たまねぎ、カットわかめ	しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし汁
		おやつ チーズ入り蒸しパン 牛乳	ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、卵、チーズ、バター 牛乳		
29	水	御飯 ロールパン タンドリーチキン ジャーマンポテト 大豆のスープ	ロールパン じゃがいも、油	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖) ベーコン 大豆水煮	にんにく たまねぎ、パセリ たまねぎ、キャベツ、にんじん	しょうゆ、カレー粉、食塩 食塩 コンソメ、食塩
		おやつ きな粉おはぎ 牛乳	米、三温糖	きな粉 牛乳		食塩
30	木	御飯 カレイのマーマレード焼き さつまいものサラダ わかめとコーンのスープ	米 さつまいも、マヨネーズ	かわいい 大豆水煮	マーマレード、にんにく、しょうが きゅうり、干しぶどう たまねぎ、カットわかめ、にんじん、にら、コーン缶	しょうゆ 食塩 中華だしの素、食塩
		おやつ ブルーベリージャムサンド 牛乳	食パン	牛乳	ブルーベリージャム	
31	金	御飯 ハヤシライス キャベツのさっぱりサラダ パナナ	米、小麦粉、砂糖 砂糖	牛肉、バター ツナ水煮	たまねぎ、トマトピューレ、しいたけ、にんじん、しょうが キャベツ、きゅうり、干しぶどう、にんじん パナナ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩 酢、食塩
		おやつ ココアオレンジケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖	卵、バター 牛乳	マーマレード	ココアパウダー