

2020年度 3月普通食 予定献立

かえで保育園

承認印

日・曜日	献立名	材 料	おやつ	日・曜日	献立名	材 料	おやつ	
1日 (月)	ごはん/手作りふりかけ	米、かつおぶし、こんぶ、砂糖、しょうゆ、みりん、白ごま	牛乳 シュガーパイ (パイシート、砂糖、 バター)	17日 (水)	お弁当日		牛乳 マカロニきなこ (マカロニ、きな粉、砂糖)	
	鮭の照り焼き	鮭、しょうゆ、みりん、砂糖、酒						
	きゅうりとちりめんじゃこの和え物	きゅうり、もやし、しらす干し、わかめ、酢、砂糖、塩、油						
	すまし汁	ほうれん草、えのき、こまつな、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩						
ゼリー	ゼリー							
2日 (火)	ごはん	米	牛乳 フライドポテト (じゃがいも、塩、油)	18日 (木)	ナポリタンスパゲティ	スパゲティ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ウィンナー、ケチャップ、ウスターソース、粉チーズ、油	牛乳 鮭おにぎり (米、鮭)	
	揚げ鶏の甘辛風	鶏もも肉、酒、塩、小麦粉、片栗粉、油、しょうゆ、砂糖、白ごま			ブロッコリーのごま酢和え	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、もやし、しらす干し、白ごま、酢、しょうゆ、砂糖、塩、油		
	ごぼうサラダ	ごぼう、れんこん、にんじん、きゅうり、コーン缶、ツナ缶、白ごま、しょうゆ、マヨネーズ			和風スープ	じゃがいも、はくさい、しめじ、かつお昆布、しょうゆ、酒、塩		
	すまし汁	はくさい、うすあげ、わかめ、えのき、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩			ゼリー	ゼリー		
ゼリー	ゼリー							
3日 (水) ひなまつり	ちらし寿司	米、絹さや、にんじん、高野豆腐、干しいたけ、かんぴょう、卵、焼き海苔、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、酢	ヤクルト きなこおはぎ (米、きなこ、砂糖) ひなあられ	19日 (金)	ごはん/納豆	米、納豆	牛乳 ピザトースト (食パン、たまねぎ、 コーン缶、ツナ缶、 ピザチーズ、ケチャップ)	
	菜の花の白和え	菜の花、にんじん、こんにゃく、白ごま、木綿豆腐、米みそ、しょうゆ、砂糖、みりん			ちくわとじゃがいもの磯部揚げ	ちくわ、じゃがいも、天ぷら粉、青のり、油		
	すまし汁	そうめん、花巻、みつば、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩			春雨サラダ	はるさめ、にんじん、きゅうり、もやし、しょうゆ、砂糖、ごま油		
	ゼリー	ゼリー			豚汁	豚もも肉、だいこん、にんじん、こんにゃく、はくさい、かつお昆布だし、米みそ		
ゼリー	ゼリー							
4日 (木)	きつねうどん	うどん、うすあげ、わかめ、かまぼこ、葉ねぎ、かつお昆布だし、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、塩	牛乳 コロッケ (じゃがいも、合挽きミンチ、たまねぎ、 牛乳、小麦粉、パン粉、しょうゆ、 砂糖、ウスターソース、ケチャップ)	20日 (土)	春分の日			
	ひじき豆	ひじき、鶏もも肉、板こんにゃく、にんじん、大豆、かつお昆布だし、しょうゆ、みりん、酒						
	いりこ	いりこ						
	みかん	みかん						
ゼリー	ゼリー							
5日 (金)	ハンバーグサンド	ロールパン、合挽きミンチ、たまねぎ、チーズ、きゅうり、パン粉、牛乳、ケチャップ	牛乳 マシュマロコーンフレーク (マシュマロ、バター、 コーンフレーク)	22日 (月)	おたのしみメニュー			
	マカロニサラダ	マカロニ、きゅうり、にんじん、ミニトマト、コーン缶、マヨネーズ、塩						
	和風スープ	はくさい、たまねぎ、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩						
	ゼリー	ゼリー						
ゼリー	ゼリー							
6日 (土)	牛丼	米、牛もも肉、たまねぎ、糸こんにゃく、砂糖、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 市販菓子 チーズ バナナ	23日 (火)	ごはん	米	牛乳 あんこ白玉 0、1歳児はきなこおはぎ (白玉粉、小豆、砂糖、塩) (米、きな粉、砂糖)	
	キャベツのサラダ	キャベツ、ツナ缶、酢、砂糖、塩、油			鮭の味噌煮	鮭(乳児は鱈)、しょうが、米みそ、しょうゆ、砂糖、みりん、酒		
	みそ汁	絹ごし豆腐、焼酎、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩			小松菜の和え物	こまつな、はくさい、にんじん、うすあげ、かつお昆布だし、しょうゆ、みりん		
					すまし汁	絹ごし豆腐、だいこん、えのき、焼き鮭、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩		
ゼリー	ゼリー							
8日 (月)	ごはん	米	牛乳 揚げパン (ロールパン、きな粉、 砂糖、油)	24日 (水)	カレーライス	米、牛もも肉、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、しめじ、りんご、カレールウ、油	牛乳 お麩のラスク (焼き鮭、バター、砂糖)	
	肉じゃが	じゃがいも、牛もも肉、にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、いんげん、かつお昆布だし、しょうゆ、砂糖、みりん、酒			コーンスローサラダ	春キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン缶、マヨネーズ		
	白和え	ほうれん草、ひじき、にんじん、しいたけ、木綿豆腐、米みそ、しょうゆ、砂糖、白ごま			ゆでたまご、チーズ	卵(乳児はチーズ)		
	すまし汁	たまねぎ、キャベツ、焼き鮭、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩			りんご	りんご		
ゼリー	ゼリー							
9日 (火)	ごはん	米	牛乳 三色団子 0、1歳児はきなこおはぎ (白玉粉、ほうれん草、トマト缶、 きな粉、砂糖)	25日 (木)	ラーメン	中華麺、鶏もも肉、チンゲン菜、もやし、わかめ、コーン缶、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩、砂糖、ごま油	牛乳 じゃこトースト (食パン、しらす干し、 マヨネーズ、粉チーズ、 青のり)	
	鮭のから揚げ	鮭、しょうゆ、酒、小麦粉、片栗粉、油			野菜炒め	キャベツ、にんじん、ピーマン、ウィンナー、しょうゆ、塩、油		
	にんじんともやしのサラダ	にんじん、もやし、水菜、しらす干し、きゅうり、酢、しょうゆ、砂糖、油			煮豆	金時豆、砂糖		
	みそ汁	しろな、うすあげ、えのき、わかめ、かつお昆布だし、米みそ			ゼリー	ゼリー		
ゼリー	ゼリー							
10日 (水)	食パン	食パン	牛乳 やきいも (さつまいも)	26日 (金) 誕生日会	ごはん	米	牛乳 誕生日ケーキ (小麦粉、卵、砂糖、牛乳、 油、生クリーム、いちご)	
	マカロニグラタン	マカロニ、じゃがいも、たまねぎ、ほうれん草、コンソメ、小麦粉、牛乳、バター、パン粉、ピザチーズ、パセリ粉、ベーコン			鶏の天ぷら	鶏もも肉、塩、青のり、てんぷら粉、油		
	根菜サラダ	新ごぼう、れんこん、にんじん、水菜、コーン缶、しょうゆ、砂糖			コロコロサラダ	じゃがいも、さつまいも、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ		
	デコボン	デコボン			和風スープ	たまねぎ、ほうれん草、キャベツ、えのき、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩		
ゼリー	ゼリー							
11日 (木)	やきそば	中華麺、豚もも肉、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、ソース、かつおぶし、青のり	牛乳 どらやき (ホットケーキミックス、 牛乳、つぶあん)	27日 (土)	お弁当日			
	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー、にんじん、しらす干し、白ごま、酢、しょうゆ、砂糖						
	和風スープ	絹ごし豆腐、えのき、焼き鮭、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩						
	ゼリー	ゼリー						
ゼリー	ゼリー							
12日 (金)	中華丼	米、豚もも肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ、しょうゆ、砂糖、酒、塩、片栗粉	牛乳 手作りジャムトースト (食パン、いちご、砂糖)	29日 (月)	ごはん/手作りふりかけ	米、かつおぶし、こんぶ、砂糖、しょうゆ、みりん、白ごま	牛乳 ホットケーキ (ホットケーキミックス、 牛乳、バター、油)	
	中華風和え物	チンゲン菜、もやし、きゅうり、しらす干し、白ごま、しょうゆ、砂糖、酢、ごま油			鮭の塩焼き	鮭、塩		
	中華スープ	はくさい、わかめ、ねぎ、かつお昆布だし、しょうゆ、しょうが、酒、塩			ほうれん草の納豆和え	ほうれん草、にんじん、えのき、納豆、しょうゆ		
	りんご	りんご			すまし汁	キャベツ、たまねぎ、わかめ、焼き鮭、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩		
ゼリー	ゼリー							
13日 (土)	卒園式				30日 (火)	ごはん	米	牛乳 マシュマロクラッカー (マシュマロ、クラッカー)
	生姜焼き	豚もも肉、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、みりん、酒	スナップエンドウとキャベツのサラダ			スナップエンドウ、にんじん、コーン缶、春キャベツ、酢、砂糖、塩、油		
	みそ汁	厚揚げ、だいこん、ほうれん草、焼き鮭、ねぎ、かつお昆布だし、米みそ	ゼリー			ゼリー		
	ゼリー	ゼリー						
15日 (月)	ごはん	米	牛乳 ごへいもち (米、米みそ、しょうゆ、 みりん、砂糖)	31日 (水)	三色丼	米、鶏ミンチ、にんじん、ほうれん草、しょうが、かつお昆布だし、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、塩	牛乳 ミニパフェ (生クリーム、マシュマロ、牛乳、 ゼリー、コーンフレーク、フルーツ、 みかん缶、りんご)	
	おでん	じゃがいも、だいこん、ちくわ、こんにゃく、厚揚げ、鶏もも肉、卵、かつお昆布だし、しょうゆ、みりん			きゅうりとわかめの酢の物	きゅうり、もやし、わかめ、酢、砂糖、塩、油		
	ほうれん草のサラダ	ほうれん草、にんじん、コーン缶、白ごま、しょうゆ、酢			和風スープ	絹ごし豆腐、えのき、しろな、花巻、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩		
	すまし汁	絹ごし豆腐、はくさい、えのき、わかめ、焼き鮭、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩			ゼリー	ゼリー		
ゼリー	ゼリー							
16日 (火)	ごはん	米	牛乳 果物盛り合わせ (バナナ、いよかん、りんご)					
	鯉のフライ〜タルタルソースがけ〜	鯉、小麦粉、パン粉、卵、たまねぎ、マヨネーズ、パセリ粉						
	ひじきの五目煮	ひじき、にんじん、こんにゃく、大豆、干しいたけ、れんこん、かつお昆布だし、しょうゆ、砂糖、みりん、酒						
	みそ汁	ほうれん草、うすあげ、えのき、たまねぎ、わかめ、かつお昆布、米みそ						
ゼリー	ゼリー							

※延長のおやつはビスケット・せんべい・おかし・芋けんぴを日替わりで使用しています。

※乳児クラスは毎朝牛乳を飲みます。

※納品の都合上、内容を変更する場合があります。

おりよりの部屋：河田・廣田より

※かえで保育園では食材は基本国産のものを使用しています。