

2021年3月

よていこんだてひょう

石沢保育園

| 日(曜日) | 献立 | 未満児 朝のおやつ | 未満児 フラスコ のおかず | 午後のおやつ ●は手作り おやつ | 主な食材 | | |
|-------|---|--------------|-----------------------|-------------------------|---|--|--|
| | | | | | 赤色の食材 (血や肉になる) | 黄色の食材 (熱や力になる) | 緑 (からだの調子を整える) |
| 1 月 | わかめコーン混ぜごはん みそ汁 ♥肉じゃが 豆腐の卵あんかけ いよかん | バナナ 牛乳 | ウインナー ソテー | ●ブルーベ リーマフィ ン ミルク | 牛乳 豚肉 グリンピース 豆腐 卵 カニカマ バター ウインナー | コーン ジャガイ 芋 小麦粉 米 片栗粉 麩 | バナナ わかめ 玉ねぎ 人参 干しいたけ えのき こんにゃく ブルーベリー 小松菜 いよかん |
| 2 火 | ♥ハンバーガー キャベツののりじゃこ和え ♥コーンスープ フルーツヨーグルト | お菓子 牛乳 | フライドパ ンブキン | おにぎり お茶 | 牛乳 豚肉 卵 ごま しらす干し ベーコン ヨーグルト | パン パン粉 コーン シチューの素 米 | レタス トマト ケチャップ のり キャベツ 玉ねぎ みかん パイン パセリ かぼちゃ りんご バナナ |
| 3 水 | ちらしずし 黄桃ミルクゼリー ♥春巻き、レタス 澄まし汁 ふきとさつま揚げの煮物 | パン 牛乳 | | お菓子 ミルク | 牛乳 桜でんぶ 薄揚げ 豚肉 卵 ホイップクリーム セラチン スキムミルク さつま揚げ | パン 片栗粉 花麩 春巻きの皮 小麦粉 マヨネーズ 米 | 人参 ブロッコリー たけのこ 干しいたけ きくらげ レタス ふき ほうれん草 黄桃 |
| 4 木 | ♥カレーうどん 高野豆腐のオランダ煮 牛乳 りんご | お菓子 牛乳 | きゅうりの ゆかり和え | おにぎり お茶 | 牛乳 豚肉 薄揚げ 卵 なると 高野豆腐 | うどん カレールー 片栗粉 米 | 人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 りんご きゅうり ゆかり |
| 5 金 | <お別れ会バイキング>♥ナポリタン 二色おにぎり 照り焼き肉団子 鶏の唐揚げ、レタス ジャーマンポテト 小松菜の中華スープ フルーツ盛合わせ | ヨーグルト | | お菓子 ミルク | ヨーグルト ウインナー ごま サケ 鶏肉 肉団子 カニカマ スキムミルク ベーコン バター グリンピース | 片栗粉 ジャガイ 芋 米 スパゲッティ | 玉ねぎ 人参 ピーマン パセリ ケチャップ わかめ ゆかり 小松菜 レタス バナナ パイン りんご キウイ |
| 6 土 | パン ミネストローネ いよかん | お菓子 牛乳 | ブロッコリ ーのごま和 え | お菓子 牛乳 | ベーコン ごま 牛乳 | パン ジャガイ 芋 | キャベツ 玉ねぎ 人参 トマト いよかん ブロッコリー |
| 8 月 | 豆腐チャンプルー 小松菜とちくわの煮浸し みそ汁 ごはん プリン | お菓子 牛乳 | 人参のかき 揚げ | お菓子 牛乳 | 牛乳 豚肉 卵 ちくわ 花かつお ごま 豆腐 | プリンの素 天ぷら粉 米 | もやし 人参 ニラ ねぎ 小松菜 かぼちゃ ぶりのり しめじ |
| 9 火 | ♥ナン キーマカレー ♥ツナサラダ 牛乳 フルーツポンチ | ヨーグルト | チンゲン菜 の卵とじ | おにぎり お茶 | ヨーグルト 豚肉 ツナ 牛乳 卵 | ナン カレールー コーン マヨネーズ 米 | エリンギ ピーマン トマト 人参 キャベツ きゅうり パイン バナナ みかん 洋なし チンゲン菜 玉ねぎ |
| 10 水 | サケのポテトコロツケ、せんキャベツ ひじきの炒り煮 みそ汁 ごはん ヤクルト | キウイ 牛乳 | オニオント マトサラダ | おにぎり お茶 | 牛乳 サケ バター 卵 薄揚げ ヨーグルト (ひよこ) | じゃがいも パン粉 ヤクルト 小麦粉 米 | キウイ 玉ねぎ しいたけ 人参 キャベツ ひじき ニラ トマト こんにゃく |
| 11 木 | ♥ロコモコ丼 もやしの中華和え きのこスープ ごはん はっさく | パン 牛乳 | 大根の煮物 | ♥●お好み 焼き 牛乳 | 牛乳 豚肉 卵 ちくわ ごま ベーコン | 米 お好み焼き粉 パン | 玉ねぎ レタス トマト もやし 大根 わかめ しめじ えのき はっさく キャベツ ケチャップ 干しいたけ |
| 12 金 | ♥あんかけ焼きそば 海藻サラダ 牛乳 キウイ | お菓子 牛乳 | ハッシュド ポテト | おにぎり お茶 | 牛乳 豚肉 | 中華麺 ジャガイ 芋 片栗粉 米 | 白菜 人参 もやし 海藻 干しいたけ きくらげ わかめ きゅうり キウイ |
| 13 土 | 卒園式 | | | | | | |
| 15 月 | 肉豆腐 さつま芋とまいたけの煮物 みそ汁 ごはん バナナ | お菓子 牛乳 | しらす入り 炒り卵 | お菓子 ミルク | 牛乳 豚肉 豆腐 しらす干し 卵 スキムミルク | さつま芋 麩 米 | 玉ねぎ しめじ まいたけ チンゲン菜 バナナ こんにゃく |
| 16 火 | パン わかめスープ 玉ねぎの豚肉巻きフライ・せんキャベツ 春雨サラダ りんご | ヨーグルト | ほうれん草 のピーナツ ツ和え | おにぎり お茶 | ヨーグルト 豚肉 卵 ハム ごま ピーナツ粉 | パン ジャム 小麦粉 パン粉 米 春雨 | 玉ねぎ キャベツ きゅうり わかめ ねぎ ほうれん草 りんご |
| 17 水 | サバの甘辛煮・人参グラッセ ビーンズサラダ みそ汁 ごはん はっさく | パン 牛乳 | 鶏そぼろ | ●大根もち ミルク | 牛乳 サバ バター 大豆 ソーセージ 卵 鶏肉 スキムミルク 豆腐 | 小麦粉 片栗粉 米 パン ジャム | 人参 きゅうり アボカド なめこ はっさく 大根 |
| 18 木 | 鶏の照り焼・レタス 白菜とツナの旨煮 澄まし汁 ごはん ヨーグルト | バナナ 牛乳 | かぼちゃサ ラダ | おにぎり お茶 | 牛乳 鶏肉 ツナ なると ヨーグルト | 片栗粉 マヨネーズ 米 小麦粉 | バナナ レタス 白菜 まいたけ かぼちゃ きゅうり |
| 19 金 | 豚汁うどん もやし入り卵焼き 牛乳 キウイ | お菓子 牛乳 | 小松菜とベ ーコンのソ テー | おにぎり お茶 | 牛乳 薄揚げ 卵 豚肉 ベーコン | うどん 米 | 人参 ごぼう 干しいたけ ねぎ キウイ 小松菜 白菜 もやし |
| 20 土 | 春分の日 | | | | | | |
| 22 月 | ハヤシライス 大根サラダ はっさく お茶 | お菓子 牛乳 | ブロッコリ ーのチーズ 焼き | ●ちんびん ミルク | 豚肉 牛乳 グリンピース カニカマ チーズ スキムミルク | じゃがいも マヨネーズ ビーフシチューの素 米 ホットケーキミックス | 玉ねぎ 人参 しめじ トマト 大根 きゅうり わかめ はっさく ブロッコリー |
| 23 火 | 卵サンド 豆腐の落とし揚げ・レタス 金平ごぼう 牛乳 バナナ | ヨーグルト | キャベツの 塩昆布和え | おにぎり お茶 | ヨーグルト マーガリン 卵 ツナ 豆腐 ちくわ 牛乳 ごま | パン マヨネーズ 片栗粉 米 | ひじき ミックスベジタブル ごぼう レタス ケチャップ こんにゃく バナナ キャベツ 昆布 人参 |
| 24 水 | タラのホイル蒸し 豚肉ともやしの卵とじ 澄まし汁 ごはん りんごゼリー | オレンジ 牛乳 | わかめの酢 の物 | お菓子 ミルク | 牛乳 タラ バター 豚肉 卵 スキムミルク | 青りんごゼリーの素 米 | 玉ねぎ しめじ えのき 人参 もやし ねぎ しいたけ 小松菜 わかめ オレンジ |
| 25 木 | 鶏むね肉の和風マリネ おから煮 みそ汁 ごはん キウイ | パン 牛乳 | チーズちく わ | おにぎり お茶 | 牛乳 鶏肉 おから 薄揚げ チーズ ちくわ | じゃがいも 米 パン 片栗粉 | 玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ セリ キウイ |
| 26 金 | もやしわかめラーメン とうもろこしのかき揚げ 牛乳 オレンジ | お菓子 牛乳 | 人参しりし り | おにぎり お茶 | 牛乳 焼豚 卵 ツナ なると | コーン 天ぷら粉 米 中華麺 | もやし わかめ 青のり オレンジ 人参 |
| 27 土 | パン ミモザサラダ 牛乳 バナナ | お菓子 牛乳 | 豚肉の生姜 炒め | お菓子 牛乳 | 卵 牛乳 豚肉 | パン | ブロッコリー トマト レタス バナナ |
| 29 月 | ビビンバ キャベツとわかめのお浸し みそ汁 ごはん キウイ | お菓子 牛乳 | 煮卵 | ●きなこク ッキー ミルク | 牛乳 豚肉 花かつお ごま 油揚げ 卵 スキムミルク | 小麦粉 きな粉 米 | もやし 人参 ほうれん草 大根 キャベツ わかめ しめじ ねぎ キウイ |
| 30 火 | パン ポトフ 鶏肉のトマト煮 白菜のピーナツ和え はっさく | ヨーグルト | 磯ビーンズ | おにぎり お茶 | ヨーグルト 鶏肉 ピーナツ粉 ウインナー 大豆 | パン 小松菜 小麦粉 じゃがいも 米 | 玉ねぎ しめじ トマト 白菜 人参 キャベツ はっさく ブロッコリー 青のり |
| 31 水 | あぶ玉丼 かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 ごはん バナナ | パン 牛乳 | はんぺんソ テー | お菓子 牛乳 | 牛乳 薄揚げ 卵 鶏肉 グリンピース はんぺん | 米 パン | 玉ねぎ 干しいたけ わかめ ほうれん草 のり かぼちゃ えのき バナナ |

集米日 10日(水)

♥は大きいきりさんのリクエストメニューです