

2022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 火	☆ナン ☆キーマカレー 牛乳 糸寒天の中華サラダ ☆フルーツポンチ	ヨーグルト	がんもどきの 含め煮	おにぎり お茶	ヨーグルト 牛乳 豚肉 ごま カニカマ がんもどき	ナン カレールウ 米	玉ねぎ 人参 エリンギ 寒天 ピーマン トマト缶 きゅうり わかめ パナナ キウイ みかん缶 パイン缶 洋梨缶
2 水	手羽元のさっぱり煮 ゆで卵とじゃが芋のチーズ焼き みそ汁 ごはん はっさく	パン 牛乳	キャベツの 塩昆布和え	●☆ブルー ベリーパ ロア	牛乳 鶏肉 卵 ウインナー チーズ ゼラチン 生クリーム	じゃが芋 マヨネーズ パン 米	ブロッコリー トマト 小松菜 しめじ キャベツ 塩昆布 はっさく ブルーベリー
3 木	☆エビチリ、レタス ひじきの炒り煮 ヨーグルト(ひよこ) みそ汁 ごはん ヤクルト	バナナ 牛乳	ほうれん草 のごま和え	お菓子 牛乳	牛乳 エビ さつま揚げ 油揚げ ごま ヨーグルト(ひよこ)	片栗粉 ヤクルト 米	バナナ 玉ねぎ レタス ひじき 人参 こんにゃく 大根 ほうれん草
4 金	☆クリームスープパゲッティ チキンサラダ キウイ お茶	お菓子 牛乳	さつま芋の グラッセ	☆わかめお にぎり お茶	牛乳 ベーコン 鶏肉	スパゲッティ さつま芋 シチューの素 米 バター コーン マヨネーズ	しめじ 玉ねぎ 人参 きゅうり ほうれん草 トマト レタス キウイ わかめ
5 土	鶏塩うどん 大根とサケの煮物 牛乳 バナナ	お菓子 牛乳	かぼちゃの バター焼き	お菓子 牛乳	鶏肉 サケ 牛乳	うどん バター	人参 干しいたけ キャベツ ねぎ 大根 パナナ かぼちゃ
7 月	高野豆腐の肉詰め 五目焼きビーフン みそ汁 ごはん りんご	ヨーグルト	まいたけの 天ぷら	お菓子 牛乳	ヨーグルト 高野豆腐 鶏肉 卵 豚肉 牛乳	片栗粉 ビーフン てんぷら粉 米	玉ねぎ 人参 しいたけ キャベツ ピーマン かぼちゃ ふのり りんご まいたけ
8 火	【お別れ会バイキング】☆卵サンド ☆ナポリタン ☆フライドポテト エビシューマイ☆わかめスープ ☆唐揚げ ブロッコリーのおかかマヨ和え お楽しみデザート	お菓子 牛乳		おにぎり お茶	牛乳 卵 ベーコン 鶏肉 エビシューマイ 花かつお ごま	パン マーガリン マヨネーズ 片栗粉 スパゲッティ 米 フライドポテト お楽しみデザート	玉ねぎ ピーマン 人参 レタス ブロッコリー わかめ ねぎ
9 水	サバのみそ煮、人参グラッセ 小松菜と豚肉のオイスターソース炒め 澄まし汁 ごはん いよかん	パン 牛乳	もやしのカ レーマリネ	●☆ドーナ ツ 牛乳	牛乳 サバ 豚肉 卵	バター 片栗粉 花麩 パン 米 ホットケーキミックス	人参 小松菜 玉ねぎ まいたけ いよかん もやし
10 木	☆納豆餃子、トマト チンゲン菜とちくわのナムル 豚汁 ごはん ヨーグルト	キウイ 牛乳	サケフレ ク	おにぎり お茶	牛乳 納豆 ちくわ 豚肉 薄揚げ ヨーグルト サケフレク	餃子の皮 米	キウイ ほうれん草 ねぎ トマト 人参 大根 チンゲン菜 ごぼう
11 金	☆五目みそラーメン ☆卵焼き 牛乳 バナナ	お菓子 牛乳	トマトの中 華和え	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 卵	中華麺 コーン 米	干しいたけ ごぼう キャベツ ねぎ もやし 青のり パナナ トマト 人参
12 土	ちゃんぽん ささみの酢みそ和え 牛乳 りんご	お菓子 牛乳	ほうれん草 とコーンの ソテー	お菓子 牛乳	牛乳 ベーコン カニカマ 鶏肉	コーン 中華麺	玉ねぎ 人参 ねぎ もやし キャベツ わかめ りんご ほうれん草
14 月	豚もやし丼 切り干し大根の梅和え みそ汁 プリン	お菓子 牛乳	しいたけの チーズ焼き	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 ごま 卵 豆腐 ホイップクリーム チーズ	プリンの素 米	もやし 玉ねぎ ニラ なめこ 切干大根 きゅうり 梅干し ねぎ しいたけ
15 火	☆ホットドッグ ミルクチャウダー サケのオニオンソース、トマト ほうれん草のピーナッツ和え はっさく	ヨーグルト	金平ごぼ う	おにぎり お茶	ヨーグルト ウインナー サケ ピーナッツ粉 牛乳	パン マヨネーズ 小麦粉 じゃが芋 バター 米	レタス 玉ねぎ トマト 人参 ほうれん草 ミックスベジタブル はっさく ごぼう
16 水	☆オムライス キャベツスープ ちくわの磯辺揚げ、大根おろし かぼちゃのいとこ煮 バナナ	パン 牛乳	きゅうりの 酢の物	おにぎり お茶	牛乳 卵 鶏肉 ちくわ ベーコン	バター てんぷら粉 小豆缶 米 パン	玉ねぎ 青のり 大根 かぼちゃ キャベツ 干しいたけ バナナ きゅうり
17 木	豚こまボールの照り焼き、レタス 白菜と油揚げの煮浸し みそ汁 ごはん 青りんごゼリー	キウイ 牛乳	れんこんの おかか煮	●☆フル ーツサ ンド 牛乳	牛乳 豚肉 油あげ ちくわ 花かつお ホイップクリーム	片栗粉 じゃが芋 米 青りんごゼリーの素 パン	キウイ レタス 白菜 ふのり ねぎ れんこん 黄桃缶
18 木	焼うどん 大根ツナサラダ ニラ卵スープ ☆パフェ	お菓子 牛乳	ブロッコ リーのミ ルク煮	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 花かつお ツナ缶 ごま 卵 ホイップクリーム	うどん マヨネーズ アイスクリーム 片栗粉 米	人参 玉ねぎ キャベツ 青のり 大根 きゅうり ニラ パナナ ピーマン いちご ブロッコリー
22 火	パン 牛乳 ささみのチーズフライ、せんキャベツ 小松菜としらすの和え物 バナナ	ヨーグルト	煮豆	おにぎり お茶	ヨーグルト 鶏肉 チーズ 卵 しらす干し 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 煮豆 米	キャベツ 小松菜 人参 バナナ
23 水	白身魚のみそ焼き 大根と油揚げのそぼろ煮 澄まし汁 ごはん ヨーグルト	キウイ 牛乳	バターコー ン	☆あんこ 巻き 牛乳	牛乳 赤魚 ごま 油揚げ うずらの卵 ヨーグルト	片栗粉 コーン 米 バター 白玉粉 小麦粉 粒あん	キウイ ほうれん草 のり 人参 大根 とろろ昆布 パセリ
24 木	ごまつくね、レタス すき昆布と大豆の炒り煮 みそ汁 ごはん はっさく	パン 牛乳	サーモン ポテト	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 ごま 大豆 さつま揚げ 油麩 サケ	小麦粉 片栗粉 米 じゃが芋 マヨネーズ パン	玉ねぎ レタス すき昆布 人参 チンゲン菜 はっさく
25 金	ミートソーススパゲッティ かぼちゃとコーンのサラダ 豆腐としいたけのスープ キウイ	お菓子 牛乳	キャベツの 煮びたし	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 豆腐 花かつお	スパゲッティ 米 マヨネーズ 片栗粉 コーン	玉ねぎ 人参 トマト缶 ピーマン かぼちゃ きゅうり しいたけ ねぎ キウイ キャベツ
26 土	あんかけうどん ブロッコリーのチーズ焼き 牛乳 バナナ	お菓子 牛乳	おさかな ソーセ ージ	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 チーズ ソーセージ	うどん 片栗粉 マヨネーズ	白菜 人参 干しいたけ もやし ねぎ ブロッコリー バナナ
28 月	あぶ玉丼 焼肉サラダ 澄まし汁 オレンジ	お菓子 牛乳	しめじの バター ソテー	☆クラッ カー ピザ 牛乳	牛乳 薄揚げ 卵 豚肉 はんぺん チーズ	バター クラッカー 米	玉ねぎ 人参 干しいたけ セリ えのき ほうれん草 のり オレンジ レタス パプリカ きゅうり しめじ ピーマン
29 火	パン チリコンカン じゃが芋とツナの金平 白菜スープ ソフトミルクゼリー	ヨーグルト	たたきご ぼう	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚肉 ごま ミックスビーンズ 牛乳 ツナ缶 カニカマ	パン ジャム 米 じゃが芋 小麦粉 ソフトミルクゼリー 片栗粉	玉ねぎ トマト缶 パナナ ごぼう 白菜 ピーマン 干しいたけ みかん缶 黄桃缶 パイン缶 人参 洋梨缶
30 水	サンマのかば焼き、トマト もやしのゆかり和え みそ汁 ごはん キウイ	パン 牛乳	鶏そぼ ろ	おにぎり お茶	牛乳 サンマ 鶏肉 豆腐	パン 小麦粉 片栗粉 米	トマト もやし きゅうり ゆかり えのき わかめ キウイ
31 木	カレーライス ミモザサラダ バナナ お茶	お菓子 牛乳	ちくわの ごま揚 げ	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 グリンピース 卵 ちくわ ごま	じゃが芋 コーン 米 カレールウ てんぷら粉	玉ねぎ 人参 福神漬 ブロッコリー トマト レタス バナナ

☆印はきりんさん(年長児)のリクエストメニューです ●印は手作りおやつです

集米日 11(金)