

2024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 プラスの 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 金	【ひなまつり行事食】さくらちらし寿司 さつまいものジャーマン炒め すまし汁 ビーチゼリー	バナナ 牛乳	照り焼きチ キン	おにぎり お茶	牛乳 うす揚げ 卵 ハム 桜でんぶ ウィンナー えび 鶏肉	さつまいも 米 オリーブオイル 片栗粉 ゼリーの素	バナナ 人参 干しいたけ 生姜 ブロッコリー 玉ねぎ にんにく パセリ ねぎ 菜の花 桃缶
2 土	豚丼 大根のコンソメスープ 小松菜の和風ツナ和え キウイ	お菓子 牛乳	トマトと卵 のソテー	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 ツナ缶 卵	コーン缶 米 オリーブオイル	玉ねぎ 干しいたけ キャベツ 糸こんにゃく 小松菜 人参 大根 ピーマン キウイ トマト
4 月	赤魚のホイル焼き さつまいもとニラのソテー ごはん すまし汁 りんご	お菓子 牛乳	白菜の塩昆 布和え	●あすきで っち 牛乳	牛乳 赤魚 鶏ひき肉 小豆 きな粉	マヨネーズ 米 さつまいも うどん ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ ニラ ねぎ りんご 白菜 塩昆布
5 火	★ナン ★キーマカレー 中華風豆腐サラダ フルーツポンチ お茶	ヨーグルト	大根とツナ のさっと煮	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚ひき肉 豆腐 カニカマ ごま ツナ缶	ナン さつまいも カレールウ ごま油 米	玉ねぎ 人参 エリンギ トマト 生姜 にんにく ピーマン レタス わかめ きゅうり バナナ キウイ みかん缶 パイン缶 洋梨缶 大根
6 水	【お別れ会～バイキング】★チャーハン 焼きそば ★唐揚げ えびシューマイ ブロッコリーとコーンのソテー 青のりポテト かき玉汁 パフェ	パン 牛乳		お菓子 牛乳	牛乳 ハム 卵 豚ひき肉 鶏肉 えびシューマイ	ごま油 中華麺 片栗粉 米 コーン缶 さつまいも パン 小麦粉 アイスcream ホイップcream チョコ	ねぎ 生姜 玉ねぎ 人参 トマト ピーマン キャベツ レタス 青のり ブロッコリー 干しいたけ 三つ葉 バナナ いちご
7 木	豚肉と大根の甘辛煮 五目卵焼き ごはん みそ汁 はっさく	お菓子 牛乳	ほうれん草 のごま和え	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 卵 鶏ひき肉 グリーンピース うす揚げ ごま	ごま油 米	大根 生姜 ねぎ 人参 玉ねぎ 干しいたけ 白菜 はっさく ほうれん草
8 金	★みそカレー牛乳ラーメン ★大学ポテト キウイ お茶	バナナ 牛乳	ブロッコリ ーのスー プ煮	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 卵 ごま	中華麺 コーン缶 さつまいも 片栗粉 米	バナナ キャベツ 人参 もやし 干しいたけ ねぎ キウイ ブロッコリー
9 土	タンメン カニカマ入り海藻サラダ 牛乳 はっさく	お菓子 牛乳	肉団子のケ チャップ和 え	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 卵 カニカマ 肉団子	中華麺 コーン缶	玉ねぎ にんじん キャベツ 干しいたけ 海藻ミックス きゅうり はっさく
11 月	★トマトの肉巻きフライ せんキャベツ ひじきの炒り煮 ごはん みそ汁 バイナップル	お菓子 牛乳	いもきんと ん	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 卵 油揚げ さつまいも	小麦粉 パン粉 米 さつまいも	ミニトマト キャベツ ひじき 人参 糸こんにゃく しめじ ねぎ バイナップル レモン
12 火	★ホットドック 鶏肉と白菜のクリーム煮 卵入りポバイスープ バナナ	ヨーグルト	高野豆腐の 揚げ煮	おにぎり お茶	ヨーグルト ウィンナー 卵 鶏肉 牛乳 高野豆腐	パン マヨネーズ 小麦粉 バター 片栗粉 米	レタス 白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ しめじ パセリ ほうれん草 バナナ
13 水	サケのタルタルパン粉焼き ブロッコリー 大根のそぼろ煮 ゆかりごはん すまし汁 キウイ	パン 牛乳	かぼちゃの 甘辛ソテー	●ボンデケ ーショ 牛乳	牛乳 サケ 卵 うす揚げ 鶏ひき肉 豆腐 チーズ	マヨネーズ パン粉 米 オリーブオイル 片栗粉 バター パン	玉ねぎ パセリ ブロッコリー 大根 人参 干しいたけ とろろ昆布 ねぎ キウイ かぼちゃ
14 木	★納豆ぎょうざ トマト さつまいもと舞茸の煮物 ごはん 豚汁 ヨーグルト	お菓子 牛乳	もやしのナ ムル	オレンジ 牛乳	牛乳 納豆 さつまいも 豚肉 ヨーグルト	ぎょうざの皮 ごま油 さつまいも 米	ほうれん草 ねぎ トマト 舞茸 人参 ごぼう 大根 もやし オレンジ
15 金	★お好み焼き トマトとしらすの大葉和え わかめスープ はっさく	バナナ 牛乳	蓮根のきん びら	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 卵 花かつお しらす干し ごま	コーン缶 お好み焼き粉 マヨネーズ ごま油 米	バナナ キャベツ ねぎ 青のり トマト 大葉 わかめ 人参 玉ねぎ はっさく 蓮根
16 土	卒園式						
18 月	中華丼 もやしとハムのカレーマリネ みそ汁 キウイ	お菓子 牛乳	はんぺんの チーズ焼き	●ツナとコ ーンのパン 牛乳	牛乳 豚肉 えび ハム 豆腐 はんぺん チーズ 卵 ツナ缶	ごま油 オリーブオイル 米 片栗粉 マヨネーズ コーン缶 ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 筍 干しいたけ 白菜 きくらげ もやし パプリカ えのき わかめ キウイ 青のり パセリ
19 火	タラのハーブオイル焼き トマト ブロッコリーと卵のサラダ パン 牛乳 オレンジ	ヨーグルト	豚肉とごぼ うのしぐれ 煮	おにぎり お茶	ヨーグルト タラ 卵 牛乳 豚肉	パン ジャム 米 オリーブオイル マヨネーズ	トマト ブロッコリー 玉ねぎ パプリカ オレンジ ごぼう 生姜
20 水	春分の日						
21 木	ニラともやしの鶏つくね レタス 根菜のきんぴら ごはん みそ汁 ヤクルト(ひよこ組～ヨーグルト)	お菓子 牛乳	きゅうりの 酢の物	お菓子 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ ヨーグルト	マヨネーズ 片栗粉 米 ごま油 さつまいも ヤクルト	ニラ もやし 生姜 レタス 蓮根 ごぼう 人参 小松菜 きゅうり
22 金	けんちんうどん かぼちゃのごま和え 牛乳 バイナップル	お菓子 牛乳	お魚ソーセ ージ	おにぎり お茶	牛乳 鶏肉 油揚げ ごま 魚肉ソーセージ	うどん 米	ごぼう 人参 白菜 しめじ ねぎ 干しいたけ かぼちゃ バイナップル
23 土	親子うどん コールスローサラダ 牛乳 バナナ	お菓子 牛乳	ちくわのか ば焼き風	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 ハム ちくわ	うどん 片栗粉 小麦粉 コーン缶 マヨネーズ	人参 干しいたけ 白菜 筍 ねぎ キャベツ きゅうり バナナ
25 月	豆苗と大根のあんかけ厚揚げ ささみときゅうりの香味だれ ごはん みそ汁 キウイ	お菓子 牛乳	バターコー ン	お菓子 牛乳	牛乳 厚揚げ ささみ ごま	片栗粉 さつまいも 米 コーン缶 バター	大根 ねぎ 豆苗 生姜 きゅうり トマト にんにく あおさ キウイ
26 火	照り焼きバーガー 小松菜ののりじゃこ和え ミネストローネ ソフトミルクゼリー	ヨーグルト	フライド大 根	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚ひき肉 卵 しらす干し ベーコン 牛乳	パン マヨネーズ パン粉 片栗粉 ごま油 小麦粉 さつまいも ゼリーの素 米	玉ねぎ レタス トマト 小松菜 人参 のり にんにく バナナ 黄桃缶 パイン缶 洋梨缶 大根 生姜
27 水	豚肉のごま揚げ レタス ほうれん草の白和え ごはん みそ汁 ヨーグルト	キウイ 牛乳	大根とさつ まい揚げの煮 物	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 ごま 豆腐 麩 ヨーグルト さつまいも	片栗粉 マヨネーズ 米	キウイ 生姜 レタス 人参 ほうれん草 キャベツ 大根
28 木	サバのみそ漬焼き 大根おろし ポテトサラダ ごはん すまし汁 オレンジ	パン 牛乳	チンゲン菜 の卵とじ	●おからク ッキー 牛乳	牛乳 サバ ハム 豆腐 卵 おから	さつまいも コーン缶 マヨネーズ 小麦粉 米 パン	生姜 大根 人参 きゅうり なめこ ねぎ オレンジ チンゲン菜
29 金	あんかけ焼きそば ひじきときゅうりのゆかり和え バイナップル お茶	お菓子 牛乳	ニラ玉	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 えび ちくわ 卵	中華麺 ごま油 片栗粉 オリーブオイル 米	白菜 玉ねぎ 人参 筍 もやし 干しいたけ きくらげ きゅうり ひじき ゆかり バイナップル ニラ
30 土	チャンポン ブロッコリーのチーズ焼き 牛乳 オレンジ	お菓子 牛乳	わかめとち くわのポン 酢和え	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 板かまぼこ チーズ ちくわ	中華麺 ごま油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ ニラ ブロッコリー オレンジ わかめ

★は年長さんのリクエストメニューです。

集米日 12日(火)