



3月の献立表



令和2年3月発行
上府保育園

	2日(月)	3日(火) ひな祭り会	4日(水)	5日(木) 音楽指導	6日(金) 誕生会	7日(土) お別れ給食	
	ご飯 豚肉じゃが [豚肉、じゃが芋、人参、油玉葱、しらたき、砂糖、醤油 グリーンピース] ブロッコリーの小さ和え [ブロッコリー、人参、醤油 しらすし] 小松菜の味噌汁 [大根、小松菜、えのき 味噌、油揚げ、いりこ] ピーチゼリー [白桃、寒天、桃ジュース 砂糖]	ちらし寿司 [米、昆布、砂糖、酢、のり 鶏ミンチ、人参、干し椎茸 油揚げ、ごぼう、醤油、塩 卵、てんぷ、絹さや] ほうれん草の白和え [ほうれん草、人参、コーン 豆腐、ごま、味噌、砂糖 塩] アサリのすまし汁 [あさり、葱、塩、酒、醤油 手まり麩] 果物	あんかけ焼きそば [中華麺、豚肉、白菜、人参 玉葱、醤油、ピーマン、筍 ごま油、鶏がらだし、塩 こしょう、片栗粉] 小松菜の磯和え [小松菜、人参、のり、醤油 もやし] 野菜スープ [じゃが芋、人参、キャベツ コンソメ、ウインナー パセリ]	ロールパン ★鶏肉の塩から揚げ [鶏肉、にんにく、生姜、塩 酒、片栗粉、油、醤油 ブロッコリー] ポパイサラダ [ほうれん草、人参、ごま ハム、醤油] わかめスープ [わかめ、白菜、コーン、塩 人参、しめじ、鶏がらだし] 果物 手作りクッキー [小麦粉、バター、砂糖 マーガリン、ココア] 牛乳	わかめご飯 [米、わかめふりかけ、押し麦] 魚のムニエル [バトウ、塩、にんにく 小麦粉、バター、トマト] ひじき煮 [ひじき、人参、いんげん さつま揚げ、砂糖、みりん 醤油] のっぺい汁 [鶏肉、人参、里芋、大根 ごぼう、椎茸、しめじ、醤油 こんにゃく、葱、酒、塩] ★チーズケーキ [クリームチーズ、小麦粉 卵、生クリーム、レモン 砂糖]	★ドライカレー [米、合ミンチ、にんにく 玉葱、人参、レーズン、塩 カレールー、醤油] ポテトスープ [じゃが芋、玉葱、醤油 ほうれん草、コンソメ コーン、塩] 果物 菓子 牛乳	
おやつ	ウエハース	桜もち [白玉粉、小麦粉、食紅 砂糖、あんこ、桜の葉] カルピス・ひなあられ [米、かつお節、醤油 青のり] チーズ	おかかおにぎり [米、かつお節、醤油 青のり] チーズ	手作りクッキー [小麦粉、バター、砂糖 マーガリン、ココア] 牛乳	★チーズケーキ [クリームチーズ、小麦粉 卵、生クリーム、レモン 砂糖]	菓子 牛乳	
	9日(月)	10日(火)	11日(水) お別れ会	12日(木)	13日(金)	14日(土)	
	★三色丼 [米、鶏ミンチ、ほうれん草 生姜、醤油、人参、砂糖 のり] えのきの味噌汁 [豆腐、えのき、玉葱、葱 麩、いりこ、味噌] 果物	ご飯 鶏肉と高野豆腐の卵焼き [鶏肉、ピーマン、玉葱、酒 高野豆腐、卵、砂糖、醤油 人参、油] コールスローサラダ [キャベツ、きゅうり、砂糖 塩、こしょう、レーズン 酢、パイン、油] わかめすまし汁 [玉葱、えのき、わかめ、塩 醤油、いりこ、葱]	ロールパン エビフライ エビ、塩、天ぷら粉、油 こしょう、パン粉] ポテトサラダ [じゃが芋、きゅうり、人参 ウインナー、チーズ、塩 こしょう、マヨネーズ] コーンスープ [玉葱、コーン、白菜、塩 グリーンピース、コンソメ] 果物 塩うべおにぎり [米、塩うべ] チーズ	ご飯 魚のコーンマヨ焼き [バトウ、コーン、チーズ 塩、マヨネーズ、パセリ トマト] 切干大根煮 [切干大根、人参、干し椎茸 醤油、砂糖、さつま揚げ いんげん] 油揚げのすまし汁 [大根、玉葱、油揚げ、醤油 えのき、塩、いりこ、葱]	味噌ちゃんぽん [中華麺、豚肉、キャベツ もやし、にんにく、絹さや 鶏がらだし、醤油、きくらげ かまぼこ、味噌、干し椎茸 エビ、人参、ごま油、砂糖] グリルチキン [鶏肉、塩、こしょう ブロッコリー] 中華サラダ [キャベツ、きゅうり、人参 わかめ、酢、醤油、砂糖 ごま油] チーズ蒸しパン [ミックス粉、牛乳、チーズ ソーセージ、スキムミルク 青のり] 牛乳	味噌ちゃんぽん [中華麺、豚肉、キャベツ もやし、にんにく、絹さや 鶏がらだし、醤油、きくらげ かまぼこ、味噌、干し椎茸 エビ、人参、ごま油、砂糖] グリルチキン [鶏肉、塩、こしょう ブロッコリー] 中華サラダ [キャベツ、きゅうり、人参 わかめ、酢、醤油、砂糖 ごま油] チーズ蒸しパン [ミックス粉、牛乳、チーズ ソーセージ、スキムミルク 青のり] 牛乳	エビピラフ [米、ベーコン、エビ、人参 玉葱、ピーマン、コーン 塩、こしょう、バター コンソメ] 果物 コンソメスープ [玉葱、人参、キャベツ パセリ、コンソメ、塩] 果物 菓子 牛乳
おやつ	ホットドッグ [ロールパン、キャベツ ウインナー、ケチャップ] 牛乳	アップルケーキ [ミックス粉、りんご、牛乳 バター、砂糖、スキムミルク レモン] 牛乳	塩うべおにぎり [米、塩うべ] チーズ	ほうれん草団子 [白玉粉、ほうれん草、豆腐 きな粉、砂糖、塩] 牛乳	チーズ蒸しパン [ミックス粉、牛乳、チーズ ソーセージ、スキムミルク 青のり] 牛乳	菓子 牛乳	
	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土) 卒園式	
	ご飯 鶏肉のムニエル [鶏肉、塩、小麦粉、トマト にんにく、カレー粉、油] 五日豆 [水煮大豆、人参、ごぼう こんにゃく、砂糖、醤油] なめこの味噌汁 [なめこ、玉葱、わかめ、葱 いりこ、味噌] 牛乳寒いちごソースかけ [牛乳、寒天、いちごソース 砂糖] クラッカー	焼うどん [うどん、豚肉、玉葱、油 干し椎茸、かまぼこ、人参 キャベツ、ピーマン、醤油 かつお節、みりん] ごぼうサラダ [ごぼう、人参、マヨネーズ コーン、ツナ、醤油、ごま きゅうり] あさりスープ [あさり、人参、しめじ、塩 玉葱、醤油、鶏がらだし] 果物 ゆかりおにぎり [米、ゆかり粉] 菓子 チーズ	ご飯 魚の塩焼き [鮭、塩] キャベツのごま和え [キャベツ、小松菜、人参 ごま、醤油] 玉葱のすまし汁 [玉葱、えのき、醤油、葱 人参、大根、塩、油揚げ 昆布] ソーセージパイ [ソーセージ、パイ生地] 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 [豆腐、豚ミンチ、油、葱 筍、人参、にんにく、玉葱 干し椎茸、味噌、醤油、生姜 酒、砂糖、鶏がらだし] パンサンスー [春雨、きゅうり、人参、酢 ハム、ごま、ごま油、醤油] もやしスープ [もやし、人参、鶏がらだし コーン、塩、しめじ わかめ] カリカリトースト [食パン、マヨネーズ、人参 パセリ、玉葱、ベーコン] 牛乳	春分の日 	炊き込みご飯 [米、しめじ、鶏肉、人参 油揚げ、ごぼう、薄口醤油 グリーンピース] 豆腐のすまし汁 [豆腐、玉葱、えのき、塩 醤油、葱、いりこ] 果物 菓子 牛乳	菓子 牛乳
おやつ	クラッカー	チーズ	牛乳	牛乳	牛乳	菓子 牛乳	
	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	
	ロールパン ★きのこグラタン [鶏肉、ほうれん草、玉葱 椎茸、しめじ、マカロニ バター、小麦粉、牛乳、豆乳 コンソメ、チーズ、パン粉] ひじきと小松菜の和え物 [ひじき、小松菜、人参 ごま、醤油、砂糖] 果物 コロコロスープ [じゃが芋、人参、玉葱 チンゲン菜、コンソメ、塩]	ご飯 豆腐とエビのケチャップ煮 [豆腐、豚ミンチ、玉葱、塩 人参、エビ、油、にんにく 生姜、グリーンピース、醤油 トマト缶、ケチャップ] ブロッコリーの和え物 [ブロッコリー、人参、醤油 コーン] ふのすまし汁 [玉葱、玉葱、えのき、いりこ 葱、塩、醤油] 果物	ご飯 魚の西京焼き [鮭、味噌、砂糖、みりん 醤油、酒] さつま芋ごまサラダ [さつま芋、人参、いんげん 砂糖、醤油、塩、ごま] かき卵スープ [鮭、しめじ、醤油、塩 葱、卵、いりこ]	ロールパン 春キャベツのスパゲティ [スパゲティ、人参、バター ベーコン、玉葱、こしょう しめじ、塩、アスパラガス 醤油、キャベツ、水素あさり] もやしの和え物 [もやし、きゅうり、人参 ごま、醤油] チンゲン菜のスープ [玉葱、人参、チンゲン菜 白菜、鶏肉、鶏がらだし 醤油] 果物	ご飯 鶏肉のマーマレード煮 [鶏肉、マーマレード、醤油 酒、油、にんにく] 大豆サラダ [水煮大豆、じゃが芋、人参 きゅうり、マヨネーズ、塩 こしょう、スキムミルク] 大根の味噌汁 [大根、玉葱、えのき、葱 味噌、いりこ]	スタミナ納豆丼 [米、納豆、鶏ミンチ、酒 醤油、にんにく、生姜、葱 油、砂糖、ごま スキムミルク] 果物 じゃが芋のスープ [じゃが芋、わかめ、人参 キャベツ、塩、鶏がらだし 醤油] 果物 菓子 牛乳	
おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	菓子 牛乳	
	30日(月)	31日(火)	旬の食材を大切にします よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間に必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。調理法に工夫をこらしていますが、同じ食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご了承ください。				
おやつ	牛乳	牛乳	1年を振り返りましょう この1年間、園では毎日の食事はもちろん、栽培活動、クッキングなどを通じて、子供たちの食への興味をはぐくんできました。食材への関心、調理への好奇心、食べる意欲、お子さんにどんな変化があったでしょうか。こうして振り返ることで、子供たちの成長が感じられることと思います。1年間、園へのご協力とご理解をありがとうございました。				

●3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。●行事、材料の都合の場合により献立を一部変更することがあります。★はちょう組のリクエストメニューです。