

# 3月の献立表



平成31年3月発行

上府保育園

2日(金)









はくちょう組のリクエストメニューを1月と2月に続いて3月の献立にもいれま

した。今月も楽しみにしていてください。☆はリクエストメニューです。

#### 〇給食〇

- ・牛飯 ・キャベツのゆかり和え ・なめこの味噌汁 ・春雨サラダ
- ・ちゃんぽん ・タンドリーチキン

**OおやつO** 

- きな粉団子
- お好み焼き

今年度も1年、子供達と食を通じて色々と活動させて頂きました。 みんなの「美味しい~」の笑顔を喜びに、日々安心安全な給食作りをしまし



**か生飯** [米、昆布、砂糖、酢、塩

ゆかり粉、人参、あすっこ ごま、でんぶ、卵、絹さや] ほうれん草のコーン和え [ほうれん草、人参、コーン

ごま、ツナ、醤油1

1日(金)ひな祭り会

潮汁

角毒司

[あさり、葱、塩、酒、醤油

松もち[白玉粉、小麦粉 食紅、砂糖、あんこ、桜の葉] ひなあられ <u>桃ジュース</u>

8日(金)

[米、しめじ、人参、ごぼう 牛肉、砂糖、醤油、絹さや] ☆キャベツのゆかり和え

「キャベツ、きゅうり 醤油、人参、ゆかり粉] ☆なめこの味噌汁 [なめこ、玉葱、わかめ、葱

豆腐、味噌、いりこ]

<u> </u>	4日 (月)
	シーフードスパゲティー
	[スパゲティー、エビ、イカ
	ベーコン、水煮あさり、油
	玉葱、人参、にんにく、塩
	しめじ、ケチャップ、粉チーズ
	ポパイサラダ
	[ほうれん草、人参、コーン
	ハム、ごま、醤油]
	じゅがサフープ

[じゃが芋、わかめ、えのき

コンソメ、醤油、塩〕 ☆きな粉団子

[白玉粉、豆腐、きな粉、塩

# ☆タンドリーチキン

来年度も子供達に栄養満点な給食作りを頑張りたいと思います。

[鶏肉、ヨーグルト、玉葱 にんにく、カレー粉、塩 醤油、ブロッコリー]

キャベツの和え物 [キャベツ、きゅうり、醤油 かつお節〕

大根のすまし汁 [大根、玉葱、えのき、葱 塩、醤油] 手作のグッキー

「小麦粉、バター、砂糖 マーガリン、ココア、食紅

# 魚の生姜煮

[サバ、酒、みりん、醤油 砂糖、生姜、キャベツ]

ひじき煮 [ひじき、水煮大豆、人参 油揚げ、砂糖、醤油、油

ピーマン1 (000) 豆腐の味噌汁 [豆腐、玉葱、人参、葱 しめじ、いりこ、味噌] きうま芋パイ

13日(水)お別れ会

ーー・・ [エビ、塩、こしょう、パン粉

天ぷら粉、油、プロッコリー

[きゅうり、醤油、ごま、酢

春雨、人参、ツナ、砂糖

ールパン

エビフライ

[さつま芋、パイ生地 からよ 砂糖、牛クリーム]

### 7日 (木)

[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]

小松菜の和え物 [小松菜、もやし、人参 (重)

中華スープ [玉葱、白菜、人参、コーン 鶏がらだし、塩、醤油]

へ **☆お好み焼き**(小麦粉、B.F

豚肉、イカ、キャベツ、牛乳 山芋、卵、ケチャップ、ソース 青のり、かつお節]

14日(木)

#### 豆腐とエビのケチャップ煮 [豆腐、豚肉、玉葱、人参

エビ、生姜、にんにく、油 グリーンピース、トマト缶 砂糖、築油、ケチャップ] ほうれん草のナムル [ほうれん草、もやし、人参

深油、ごま、酢、ごま油] ふのすまし汁 [麩、玉葱、えのき、醤油

マカロニ安倍川 「マカロニ、きな粉、砂糖

豆腐入り松風焼き

[豆腐、鶏ミンチ、玉葱

パン粉、砂糖、味噌、酒

小松菜のひじき和え

[ひじき、小松菜、人参

さつま芋の味噌汁

「さつま芋、玉葱、人参

ごま、醤油、砂糖]

ごま、青のり1

15日(金)

## 鶏こぼうピラフ

[米. 鶏肉. 人参. ごぼう コーン、グリーンピース バター、塩、こしょう 繧油、コンソメ1 キャベツスープ

[キャベツ、人参、玉葱、塩 パセリ、じゃが芋、コンソメ]



#### 11日(月) すき焼き風煮

果物

おや

おや

おや

おや

[牛肉、玉葱、人参、しめじ ごぼう、白菜、しらたき 焼き豆腐、砂糖、醤油] マカロニサラダ

[マカロニ、ハム、人参 プロッコリー、コーン マヨネーズ. スキムミルク1 チンゲン菜のすまし汁 [玉葱、人参、油揚げ、塩

/菜、いりこ、醤油] いももち 「じゃが芋、片栗粉、砂糖 醤油、のり、スキムミルク]

#### 12日(火) 柱華中

. \_\_\_\_\_\_ :米、豚肉、イカ、白菜、生姜 筍、玉葱、人参、片栗粉、塩 ピーマン、ごま油、干し椎茸 にんにく、コンソメ、醤油] 切干大根サラダ

[切干大根、人参、きゅうり わかめ、ツナ、ごま、醤油

マロニースープ 「マロニー、人参、玉葱、醤油 葱、水煮あさり、鶏がらだし 塩 果物件乳寒みかんソース

[牛乳、寒天、砂糖、みかん コーンスターチ]

19日 (火)

...... [米、押し麦、菜飯の素]

厚揚げと春雨の煮物 [厚揚げ、豚肉、人参、二ラ 玉葱、春雨、干し椎茸、酒 生姜、にんにく、みりん 鶏がらだし、醤油、砂糖]

ほうれん草のしらす和え

[ほうれん草、もやし、ごま しらす干し、醤油]

| 大根、麩、しめじ、わかめ | 大参、いりこ、味噌] \_\_\_

いりこ、味噌] - トパンプキン

[南瓜、バター、スキムミルク

大根の味噌汁

ウエハース

#### ごま油1 コンソメスープ [白菜、人参、水煮あさり、塩

☆春雨のサラダ

コーン、パセリ、コンソメ] 果物わかあおにきり

[米、わかめふりかけ 押し麦]

## 魚のチーズ焼き

[バトウ、塩、酒、こしょう チーズ、パセリ、トマト]

ぶどう豆

「水煮大豆、レーズン、醤油」 けんちん汁

[鶏肉、里芋、ごぼう、玉葱 豆腐、椎茸、人参、油揚げ

葱、いりこ、塩、醤油] **南瓜まんじゅう** 

[小麦粉、B.P、南瓜、砂糖 21日 (木)

性耳、いりこ、味噌、葱 カルシウムラスク 「食パン、チーズ、砂糖 ごま、青のり、マーガリン]

#### 16日(土) 1ヤシライス

[米、牛肉、玉葱、人参 しめじ、油、ハヤシルウ Ç. グリーンピース]

野菜スープ

「キャベツ、人参、玉葱 コンバメ. 塩. 醤油]



23H (+)

カルシウムご飯

ごま油、醤油、酒]

里芋の味噌汁

[米、桜エビ、しらす干し

かつお節、わかめ、ごま

18日(月)誕生会

麻婆豆腐 [豆腐、豚ミンチ、人参、油 干し椎茸、玉葱、筍、砂糖 葱、酒、鶏がらだし、5 生姜、醤油、にんにく]

さつま芋のごまサラダ さつま芋、人参、いんげん ごま、醤油、砂糖、塩 キハミルク

えのきのすまし汁 [えのき、キャベツ、人参、塩 油揚げ、醤油、いりこ、葱] <sub>油揚げ、醤油、いりこ、葱]</sub> **いちごのロールケーキ** 

[小麦粉、バター、卵、砂糖

選油、片栗粉]

25日 (月) 26日(火)

豆腐のきのこソースがけ (米 畑し寿) 豚肉の味噌だれ焼き [豆腐、豚ミンチ、玉葱、人参 [豚肉、油、にんにく、味噌 酒、ごま、醤油、みりん 椎茸、えのき、しめじ、砂糖

砂糖、コ 春キャベツのサラダ コールスローサラダ [キャベツ、きゅうり、人参 [白菜、きゅうり、パイン、 プロッコリー、しらす干し レーズン、塩、こしょう、油〕 酢、塩、油、醤油] ●けの汁 [高野豆腐、なめこ、人参、葱ごぼう、大根、椎茸、昆布こんにゃく、かつお節 味噌 南瓜とごぼうの味噌汁 [南瓜、ごぼう、玉葱

、 葱、 いりこ -**ラーカオ** 、 かつお節、味噌] [ピザ生地、チーズ] 「小麦粉、卵、RP、黒糖 牛乳、重曹、醤油、油] **牛乳** 

#### 20日 (水)

☆ちゃんぽん ☆ちゃんい。。 [中華麺、豚肉、にんにく、池 人参、キャベツ、もやし、塩 かまぼこ、イカ、葱 にんにく、油 いりこ、ごま油、鶏がらだしこしょう] 

グリルチキン [鶏肉、こしょう トマト、塩]

グリーンサラダ [小松菜、白菜、水菜、酢 みかん、ごま、しらす干し

ほたもち

ロールパン

醤油

きのこグラタン

小松菜の磯和え

[小松菜、もやし、のり

[米、もち米、きな粉、砂糖

塩、あんこ] 27日 (水)

28日(木) 魚の塩焼き

さつま揚げ、いんげん、醤油

[クリームチーズ、生クリーム

小麦粉、砂糖、レモン、卵]

[鶏肉、ほうれん草、玉葱 [サバ、塩、トマト] 椎茸、しめじ、小麦粉、牛乳 マカロニ、バター、チーズ] 切干大根の煮物 [切干大根、人参、干し椎茸

砂糖 春雨スープ かき玉汁 \_\_\_\_\_\_ [春雨、玉葱、わかめ、えのき 人参、塩、醤油、鶏がらだし] [玉葱、卵、しめじ、えのき 葱、塩、いりこ、醤油] **チースケーキ** 果物

焼きおにきり 「米、ごま、しらす干し、酒 味噌、醤油、砂糖] チ・

# 春分の日

心物 プロッコリーの和え物 「プロッコリー、人参、コーン 羅油]

43 43 43 A

魚の南蛮漬け [アジ、油、片栗粉、玉葱 人参、ピーマン、醤油、酢

22日(金)

白苺スープ [玉葱、人参、白菜、塩 りかめ、鶏がらだし、醤油

29日(金)

「米、押し麦、牛肉、玉葱

人参、油、じゃが芋、油

ほうれん草のナムル

ごま油、醤油、ごま、酢

[ほうれん草、人参、もやし

カレーライス

醤油、カレールウ]

ジャムサンド

[食パン、いちごジャム]

生姜焼きサンド 生姜、みりん、醤油、酒、油]

[里芋、大根、人参、玉葱 いりこ、味噌、葱]

OC. 

30日(土)

新年度準備



●は新メニューです。 ★3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。