



3月の献立表



平成30年3月発行
みなと保育園

ひな祭りのちらし寿司

ひな祭りの献立の定番ともいえるちらし寿司は、もともと祭礼の日の料理で縁起がよい食べものです。使われている食材にはそれぞれ意味があり、エビは長生きするように、れんこんは見通しがきくように、豆は健康でまめに働けるようにといった願いが込められています。彩りも豊かなので、お祝いの食卓が華やかになります。

(いただきます ごちそうさま参照)

食育活動の予定

5日 さくら組
思い出
クッキー作り

16日 ふじ組
クッキー作り



		1日(木)	2日(金) ひなまつり会	3日(土)			
		ご飯 豚肉じゃが [豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、しらたき、いんげん、油、酒、砂糖、醤油] フロコリーの ごま和え [フロコリー、人参、竹輪、ごま、醤油] とろみ汁 [豆腐、ごぼう、白菜、玉葱、人参、葱、片栗粉、いりこ、塩、醤油] チーズ蒸しパン [ミックス粉、チーズ、牛乳、ウインナー、青のり] 牛乳	ちらし寿司 [米、昆布、砂糖、塩、人参、鶏ミンチ、椎茸、油揚げ、エビ、ごぼう、れんこん、卵、キヌサヤ、酢、砂糖、でんぶ、海苔] 白和え [豆腐、砂糖、人参、コーン、ごま、味噌、ほうれん草] 潮汁 [あさり、葱、塩、醤油、酒] 桜もち [白玉粉、小麦粉、色粉、桜の葉、あんこ、砂糖]	スタミナ納豆丼 [米、納豆、醤油、鶏ミンチ、にんにく、生姜、葱、ごま油、スキムミルク、砂糖、酒] きゃべつのみそ汁 [きゃべつ、玉葱、油揚げ、じゃが芋、いりこ、味噌]			
		5日(月) 音楽指導 ちゃんぽん [中華麺、豚肉、イカ、人参、玉葱、きゃべつ、かまぼこ、もやし、葱、生姜、にんにく、鶏がらだし、醤油、塩、こしょう、いりこ] レバーの甘辛煮 [レバー、にんにく、生姜、醤油、砂糖] 小松菜のごま和え [小松菜、人参、ごま、醤油] みかん ★手作りメロンパン [ロールパン、ミックス粉、砂糖、バター、レモン、卵] 牛乳	6日(火) ご飯 パトウの香味焼き [パトウ、塩、こしょう、にんにく、チーズ、パン粉、パセリ、オリーブ油] きゃべつとわかめのナムル風 [きゃべつ、人参、きゅうり、しらす干し、わかめ、醤油、ごま油] 油揚げのみそ汁 [大根、人参、油揚げ、葱、玉葱、いりこ、味噌] りんご	7日(水) ご飯 厚揚げと春雨の煮物 [厚揚げ、豚肉、春雨、人参、にら、玉葱、椎茸、生姜、にんにく、鶏がらだし、醤油、砂糖、みりん、酒] 白菜のゆかり和え [白菜、きゅうり、醤油、ゆかり粉] 玉葱のすまし汁 [玉葱、葱、お豆腐、わかめ、いりこ、醤油、塩]	8日(木) ご飯 カレイのカレームニエル [カレイ、塩、カレー粉、小麦粉、バター] 鶏の唐揚げ [鶏肉、生姜、にんにく、醤油、みりん、片栗粉、油] マカロニサラダ [マカロニ、人参、きゅうり、ウインナー、オリーブ油、塩] コーンスープ [コーン、クリームコーン、玉葱、パセリ、塩、コンソメ] みかん	9日(金) お別れ会 チキンライス [米、鶏肉、玉葱、コンソメ、塩、こしょう、人参、バター、グリーンピース、ケチャップ] 鶏の唐揚げ [鶏肉、生姜、にんにく、醤油、みりん、片栗粉、油] マカロニサラダ [マカロニ、人参、きゅうり、ウインナー、オリーブ油、塩] コーンスープ [コーン、クリームコーン、玉葱、パセリ、塩、コンソメ] みかん	10日(土) ひじきご飯 [米、鶏肉、ひじき、椎茸、ごぼう、油揚げ、しらす干し、薄口醤油] 大根のすまし汁 [大根、人参、えのき、玉葱、葱、醤油、塩、いりこ]
おやつ		★アララドポテト [じゃが芋、塩、油] 牛乳	★アップルパイ [パイ生地、りんご] 牛乳	★アララモード [牛乳、砂糖、生クリーム、キウイ、みかん、バナナ] 牛乳			
		12日(月) ご飯 アジカツ [アジ、小麦粉、塩、こしょう、パン粉、バター、ソース] ポテトサラダ [じゃが芋、きゅうり、ツナ、コーン、人参、マヨネーズ、塩] なめこのみそ汁 [玉葱、なめこ、人参、葱、いりこ、味噌] りんご	13日(火) ご飯 鶏肉のマーマレード煮 [鶏肉、マーマレード、酒、醤油、にんにく、油] ミルクおから [豚ミンチ、玉葱、人参、油、おから、砂糖、塩、醤油、チーズ、スキムミルク、葱] のっぺい汁 [里芋、人参、ごぼう、しめじ、油揚げ、葱、いりこ、醤油、塩、片栗粉] りんご	14日(水) ★ドライカレー [米、押し麦、合挽き肉、玉葱、人参、レーズン、カレールウ、にんにく、醤油、油] もやしのおかか和え [もやし、ほうれん草、人参、醤油、かつお節]	15日(木) 誕生日会 ご飯 揚げだし豆腐 [豆腐、片栗粉、油、みりん、醤油、葱、昆布、かつお節] じゃが芋のきんぴら [じゃが芋、人参、ピーマン、砂糖、醤油、ごま、ごま油] えのきのすまし汁 [えのき、玉葱、大根、塩、醤油、いりこ]	16日(金) 和風スパゲッティ [スパゲッティ、ベーコン、人参、ピーマン、玉葱、塩、しめじ、椎茸、バター、醤油、こしょう、かつお節、あさり、海苔、にんにく] コールスローサラダ [白菜、きゅうり、レーズン、パン、酢、塩、こしょう、油] わかめスープ [わかめ、玉葱、人参、コーン、いりこ、塩、醤油]	17日(土) 大豆ピラフ [米、大豆、人参、玉葱、しらす干し、ベーコン、パセリ、コンソメ、塩、こしょう、醤油、バター] コンソメスープ [玉葱、大根、えのき、ブロッコリー、人参、コンソメ、塩]
おやつ		ヨーグルト、バナナ、みかん、白桃、パイン]	★アランマンゼリー [オレンジジュース、寒天、砂糖、生クリーム、レーズン] 牛乳	★クッキー [小麦粉、バター、砂糖、マーガリン、マーブルチョコ] 牛乳			
		19日(月) ご飯 サケの塩焼き [サケ、塩] 梅だれサラダ [きゃべつ、きゅうり、人参、ハム、梅、めんつゆ、ごま油] さつまいのみそ汁 [さつまい、玉葱、人参、椎茸、小松菜、いりこ、味噌]	20日(火) ★ピピンパ [米、牛肉、ほうれん草、人参、もやし、にんにく、卵、ごま、砂糖、醤油、ごま油、コンソメ、海苔] 具たくさん汁 [人参、玉葱、南瓜、えのき、油揚げ、チンゲン菜、鶏がらだし、塩、醤油]	21日(水) 卒園式 	22日(木) ロールパン 鶏肉と高野豆腐の卵焼き [鶏肉、ピーマン、玉葱、人参、高野豆腐、卵、醤油、砂糖、酒、油] ツナサラダ [フロコリー、えのき、酢、ツナ、人参、醤油、油] ★シチュー [ベーコン、グリーンピース、じゃが芋、玉葱、人参、牛乳、コンソメ、マーガリン、小麦粉、塩、こしょう] ぼたもち [米、あんこ、きな粉、砂糖、塩、もち米] 牛乳	23日(金) ご飯 ★チーズクロック [豚ミンチ、じゃが芋、玉葱、塩、ピーマン、マヨネーズ、こしょう、チーズ、小麦粉、パン粉、油、ソース] ほうれん草ときのこのソテー [ほうれん草、塩、油、ベーコン、しめじ、もやし、こしょう] 中華スープ [玉葱、人参、チンゲン菜、コーン、鶏がらだし、塩、醤油] 杏仁豆腐 [牛乳、寒天、砂糖、みかん、白桃、黄桃、バナナ、アーモンドエッセンス]	24日(土) ハヤシライス [米、牛肉、玉葱、しめじ、人参、ハヤシルウ、油、グリーンピース] ポテトスープ [じゃが芋、玉葱、人参、しめじ、コンソメ、塩、こしょう、醤油]
おやつ		ミックス粉、白玉粉、スキムミルク、チーズ、油] 牛乳	牛乳	牛乳			
		26日(月) ご飯 サバの生姜煮 [サバ、生姜、醤油、砂糖、みりん、酒] ごぼうサラダ [ごぼう、きゅうり、人参、コーン、ツナ、ごま、醤油、マヨネーズ] 白菜のみそ汁 [白菜、玉葱、えのき、葱、いりこ、味噌] バナナ	27日(火) 親子うどん [うどん、鶏肉、玉葱、人参、ごぼう、卵、葱、椎茸、醤油、みりん、かつお節、昆布] 切干大根の含め煮 [切干大根、人参、さつまい、干し椎茸、いんげん、砂糖、醤油] きゃべつのごぼ漬 [きゃべつ、きゅうり、人参、塩昆布]	28日(水) プリ丼 [米、プリ、にんにく、生姜、片栗粉、油、砂糖、醤油、みりん、酒、ほうれん草] ひじきの華風和え [ひじき、きゅうり、人参、ハム、コーン、醤油、砂糖、酢、ごま油] もやしのスープ [もやし、しめじ、大根、玉葱、パセリ、塩、コンソメ] みかん	29日(木) ご飯 豆腐の五目あんかけ [豆腐、椎茸、鶏肉、玉葱、人参、グリーンピース、みりん、酒、醤油、片栗粉] きゃべつのごぼみサラダ [きゃべつ、きゅうり、ごま、塩、ごま油、レモン] わかめのみそ汁 [わかめ、じゃが芋、えのき、人参、玉葱、いりこ、味噌]	30日(金) ★豚肉のおろし和え [豚肉、大根、砂糖、醤油、酢、葱] 五目豆 [大豆、ごぼう、こんにやく、人参、いんげん、砂糖、醤油] ニラスープ [春雨、しめじ、コーン、玉葱、にら、鶏がらだし、塩、醤油] バナナ	31日(土) 新年度準備 
おやつ		さつまい、寒天、グラニュー糖、塩] 牛乳	牛乳もち(ミルクココア) [牛乳、片栗粉、砂糖、ミルクココア]	★ピザトースト [ピザ生地、玉葱、ピーマン、ベーコン、ケチャップ、チーズ] 牛乳			

★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。