

3 献立表

令和5年3月 つくし保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>三色うどん作り</p> <p>全園児でうどんの生地を/リ/川の音楽でふんで、ひな祭りにちなんだ三色のうどんを作りたいとおもいます。</p> <p>焼きドーナツ・人形焼き</p> <p>年長さんにお手伝いを頼んでいます。たくさん焼いてお店屋さんを開きます。</p>		<p>1</p> <p>タンドライーさば</p> <p>さば、カレー粉、ヨーグルト、ケチャップ</p> <p>かぼちゃサラダ</p> <p>水煮大豆、じゃが芋、きゅうり、チーズ</p> <p>わかめのすまし汁</p> <p>わかめ、玉葱、もやし</p> <p>果物</p> <p>干し芋 </p> <p>牛乳</p>	<p>2</p> <p>うどん作り</p> <p>鶏の照り焼き</p> <p>鶏肉、(付)スナップエンドウ</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>ごぼう、人参、インゲン、しらたき、ごま</p> <p>豆乳味噌スープ</p> <p>豆乳、人参、玉葱、じゃが芋、ベーコン</p> <p>果物</p> <p>菓子</p> <p>牛乳</p>	<p>3</p> <p>上巳の節句</p> <p>手作り三色うどん</p> <p>中力粉、塩、食べるお茶、天然色素(赤)</p> <p>てんぷら盛り合わせ</p> <p>エビ、ごぼう、新玉葱、人参、ピーマン</p> <p>牛肉のしぐれ煮</p> <p>甘辛きつね煮</p> <p>ひなまつりゼリー</p> <p>人形焼き・ドーナツ</p> <p>カルピス</p>	<p>4</p> <p>参観日</p> <p>豚汁</p> <p>豚肉、大根、人参、こんにやく、里芋</p> <p>鮭わかめおにぎり</p> <p>雑穀梅おにぎり</p> <p>梅干し、雑穀米</p> <p>炊き込みおにぎり</p> <p>鶏肉、ごぼう、人参、キヌサヤ</p> <p>菓子</p> <p>牛乳</p>
<p>6</p> <p>カレーライス</p> <p>豚肉、人参、玉葱、じゃが芋、ピース</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>マカロニ、キャベツ、人参、胡瓜、マヨ</p> <p>果物</p> <p></p> <p>わかめおにぎり</p> <p>チーズ</p>	<p>7</p> <p>茶飯</p> <p>彩り豆腐</p> <p>卵、鶏、豚ひき肉、豆腐、人参、椎茸</p> <p>小松菜のじゃこ和え</p> <p>小松菜、人参、じゃこ</p> <p>むらくも汁</p> <p>えのき、玉ねぎ、とろろ昆布、ねぎ</p> <p>クリームパン</p> <p>牛乳</p>	<p>8</p> <p>黒米ごはん・果物</p> <p>鮭の塩麴焼き</p> <p>鮭、塩麴、(付)コーン</p> <p>ひじきの煮物</p> <p>ひじき、人参、長天、いんげん</p> <p>豚汁</p> <p>豚肉、さつまいも、人参、大根、牛蒡、ネギ</p> <p>よもぎ団子</p>	<p>9</p> <p>すこやかロール</p> <p>ポテトグラタン</p> <p>鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、ホーレン</p> <p>ひじきの華風和え</p> <p>ひじき、きゅうり、人参、ハム、コーン</p> <p>春雨スープ</p> <p>春雨、玉葱、もやし、にら、ベーコン</p> <p>塩キャラメルチップス</p> <p>牛乳</p>	<p>10</p> <p>青空ランチ</p> <p>バトウのシリアルフライ</p> <p>チーズポテト</p> <p>バンサンスー</p> <p>春雨、きゅうり、人参、ハム、ごま</p> <p>玉子焼き・ウインナー</p> <p>果物</p> <p>菓子 </p> <p>牛乳</p>	<p>11</p> <p>ひき肉納豆丼</p> <p>鶏ミンチ、玉ねぎ、いんげん、納豆</p> <p>ブロッコリーのツナ和え</p> <p>ブロッコリー、人参、ツナ</p> <p>じゃが芋の味噌汁</p> <p>じゃが芋、玉葱、わかめ</p> <p>菓子</p> <p>牛乳</p>
<p>13</p> <p>焼きそばパン</p> <p>豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン</p> <p>酢味噌和え</p> <p>ブロッコリー、カリフラワー、カニカマ</p> <p>ポテトスープ</p> <p>じゃが芋、玉葱、しめじ、パセリ</p> <p>五平餅</p> <p>チーズ</p>	<p>14</p> <p>お別れ会</p> <p>ハートのハンバーグ</p> <p>チーズ、ケチャップ</p> <p>パン</p> <p>PIZZA </p> <p>マカロニサラダ</p> <p>コーンポタージュ</p> <p>フルーツゼリー</p> <p>スペシャルケーキ</p> <p>牛乳</p>	<p>15</p> <p>鮭のピザ焼き</p> <p>鮭、玉葱、ピーマン、マッシュルーム、チーズ</p> <p>梅おかか和え</p> <p>小松菜、キャベツ、人参、かつお節、梅</p> <p>コロコロスープ</p> <p>人参、玉葱、ベーコン、パセリ</p> <p>果物</p> <p>菓子</p> <p>牛乳</p>	<p>16</p> <p>ハヤシライス</p> <p>牛肉、じゃが芋、玉葱、人参、マッシュ</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>キャベツ、きゅうり、レーズン、バイン</p> <p>果物</p> <p></p> <p>ジャムサンド</p> <p>飲むヨーグルト</p>	<p>17</p> <p>カミカミday</p> <p>赤飯</p> <p>赤魚と昆布の煮物</p> <p>赤魚、刻み昆布</p> <p>カミカミサラダ</p> <p>春キャベツ、切干大根、菜の花、人参</p> <p>豆苗すまし汁・果物</p> <p>豆苗、豆腐、玉葱、わかめ</p> <p>りんごのデザートピザ</p> <p>牛乳</p>	<p>18</p> <p>卒園式</p> <p>牛丼</p> <p>牛肉、玉ねぎ、人参、しらたき、キヌサヤ</p> <p>ほうれん草のコーンと和え</p> <p>ほうれん草、人参、コーン</p> <p>玉ねぎの味噌汁</p> <p>玉ねぎ、しめじ、麩、わかめ</p> <p>菓子</p> <p>牛乳</p>
<p>20</p> <p>ハリハリ漬け作り</p> <p>春キャベツとあすっこ</p> <p>スパゲティ</p> <p>ベーコン、春キャベツ、人参、玉葱</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>じゃが芋、人参、胡瓜、ハム</p> <p>コーンスープ・果物</p> <p>コーンクリーム缶、玉葱、パセリ</p> <p>ぼたもち</p> <p>はりはり漬け</p>	<p>21</p> <p>祝日</p> <p>春分の日 </p> <p>牛飯</p> <p>牛肉、ごぼう、人参、キヌサヤ</p> <p>キャベツのゆかり和え</p> <p>キャベツ、ゆかりふりかけ</p> <p>麩のみそ汁</p> <p>麩、玉葱、大根、わかめ</p> <p>オレンジゼリー</p>	<p>22</p> <p>牛飯</p> <p>牛肉、ごぼう、人参、キヌサヤ</p> <p>キャベツのゆかり和え</p> <p>キャベツ、ゆかりふりかけ</p> <p>麩のみそ汁</p> <p>麩、玉葱、大根、わかめ</p> <p>オレンジゼリー</p>	<p>23</p> <p>お弁当の日</p> <p></p> <p>菓子</p> <p>牛乳</p>	<p>24</p> <p>雑穀ご飯・若草焼き</p> <p>さくら、抹茶、マヨ(付)スナップエンドウ</p> <p>ミルクおから</p> <p>豚ミンチ、おから、玉葱、人参、ねぎ</p> <p>そうめん味噌汁</p> <p>そうめん、玉ねぎ、人参、ねぎ</p> <p>果物</p> <p>桜蒸しパン</p> <p>牛乳</p>	<p>25</p> <p>浦上そばろ丼</p> <p>豚ミンチ、牛蒡、人参、糸こんにゃく、長天</p> <p>ほうれん草の磯和え</p> <p>ほうれん草、人参、しめじ、もみのり</p> <p>豆腐の味噌汁</p> <p>豆腐、玉葱、油揚げ、わかめ</p> <p>菓子</p> <p>牛乳</p>
<p>27</p> <p>きつねうどん</p> <p>油揚げ、玉葱、人参、かまぼこ、ねぎ</p> <p>切干大根の甘酢和え</p> <p>切干大根、きゅうり、人参、じゃこ</p> <p>鮭の塩焼き</p> <p>鮭、塩</p> <p>果物</p> <p>いちごのおムレット</p> <p>牛乳</p>	<p>28</p> <p>お好み焼きparty</p> <p></p> <p>サイコロラスク</p> <p>牛乳</p>	<p>29</p> <p>炊き込みピラフ</p> <p>ウインナー、玉葱、人参、ピース</p> <p>切干大根のケチャップ煮</p> <p>玉葱、人参、ベーコン、ピーマン</p> <p>コンソメスープ</p> <p>キャベツ、玉葱、パセリ、コーン</p> <p>フルーツヨーグルト</p>	<p>30</p> <p>青空ランチ</p> <p>鶏のから揚げ</p> <p>鶏肉、酒、しょうゆ(付)フライドポテト</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>牛蒡、胡瓜、人参、ツナ、コーン、マヨ</p> <p>かぼちゃの煮物</p> <p>かぼちゃ、ちりめん</p> <p>果物</p> <p>お菓子</p> <p>牛乳</p>	<p>31</p> <p>希望保育</p> <p>お弁当持参の日</p> <p></p>	<p>今年も保護者さん地域の方々に支えられて楽しく色々な食育活動をする事ができました。ありがとうございました。 </p>

※未満児は9時半頃に牛乳を飲みます

※都合により、献立が変更になる場合があります