



3月予定献立



今月の献立にはくじら・うちゅう組のリクエストメニューが入っています。
(☆印がついているもの)

2017年3月
風の子保育園

日	曜日	午前のおやつ	主食	おかず	主な材料	午後のおやつ	
1	15	水	大根	ごはん	☆マーボー豆腐 ブロッコリー添え ささみのゴマドレサラダ かき玉汁	豆腐 豚ひき肉 ネギ にんじん 生椎茸 ブロッコリー ささみ キャベツ もやし きゅうり ゴマ トマト <卵 ネギ えのき>	ツナきのこごはん(ツナ しめじ 舞茸 にんじん) ほうれん草の煮浸し 昆布
2				2日 誕生会メニュー			
	16	木	豆乳 ドリンク	ごはん	鉄骨揚げ 即席漬け 大根のそぼろ煮 味噌汁	豚レバー 片栗粉 ゴマ 白菜 きゅうり にんじん 塩昆布 大根 鶏ひき肉 <じゃが芋 玉ねぎ ワカメ>	焼きそば(中華麺 豚肉 キャ ベツ もやし にんじん) するめ
3				3日 ひな祭りメニュー			
	17	金	じゃが芋	菜めし	鮭の塩麹焼き かぶの甘酢漬け 豚肉と白菜の炒め煮 味噌汁	鮭 塩麹 かぶ かぶの葉 豚肉 白菜 ネギ にんじん しめじ <キャベツ もやし 油揚げ>	ぼた餅(もち米 小豆) 小松菜の煮浸し 昆布
6		月	大根	ごはん	白身魚のピカタ キャベツサラダ 五目きんぴら 味噌汁	カレー 小麦粉 卵 キャベツ ブロッコリー ハム ごぼう れんこん にんじん さつま揚げ 糸こんにゃく <えのき 豆腐 ほうれん草>	三色ごはん(米 豚ひき肉 卵 小松菜 もやし) 昆布
7	21	火	豆乳 ドリンク	ごはん	チキン南蛮 野菜添え ☆ひじきの煮物 味噌汁	鶏肉 片栗粉 卵 玉ねぎ マヨネーズ レタス きゅうり ひじき にんじん 油揚げ 糸こんにゃく <麩 ネギ ワカメ>	さつま芋餅(さつま芋 片栗粉) かぶの即席漬け 煮干し
8	22	水	干し芋	菜めし	豚肉と野菜のホイル包み焼き こんにゃくとごぼうのおかか煮 白菜サラダ 味噌汁	豚肉 玉ねぎ 舞茸 にんじん こんにゃく ごぼう 鰹節 白菜 にんじん きゅうり ハム <かぶ もやし 油揚げ>	じゃこネギごはん(じゃこ ネギ ゴマ) ほうれん草の煮浸し 昆布
	23	木	じゃが芋	23日 お別れ昼食会メニュー			☆焼きうどん(豚肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん 鰹節) 煮干し
9				ごはん	しゅうまい 大豆もやしの和え物 厚揚げとニラの卵とじ 味噌汁	豚ひき肉 玉ねぎ しゅうまいの皮 大豆もやし にんじん きゅうり 油揚げ 厚揚げ ニら 卵 <白菜 もやし しめじ>	ささみのゴマ揚げ(ささみ 小麦 粉 ゴマ) キャベツの即席漬け 昆布
10	24	金	豆乳 ドリンク	10日 卒園祝いメニュー			たまはむごはん(卵 ハム ネギ) ブロッコリー 昆布
13	27	月	豆乳 ドリンク	ごはん	☆豚カツ 千切り野菜添え ☆刻み昆布の煮物 味噌汁	豚ヒレ肉 卵 パン粉 キャベツ きゅうり 刻み昆布 にんじん さつま揚げ 糸こんにゃく <なめこ 豆腐 ネギ>	☆味噌焼きおにぎり(米) 大根の即席漬け 煮干し
14	28	火	干し芋	ごはん	かじきの梅しゅうゆ焼き 青菜のゴマ和え 高野豆腐の煮物 ☆豚汁	かじき 梅干し 青菜 もやし 油揚げ ゴマ 高野豆腐 にんじん 干し椎茸 <豚肉 じゃが芋 大根 にんじん ごぼう ネギ こんにゃく>	☆みたらし団子(上新粉) ブロッコリー 煮干し
	29	水	スナッ プえんどう	ごはん	れんこん入りつくね焼き(おろしソース) さつま芋の甘煮 マメ豆サラダ 味噌汁	鶏ひき肉 れんこん ネギ 大根 さつま芋 大豆 きゅうり にんじん ハム コーン ゴマ マヨネーズ <玉ねぎ ワカメ>	揚げじゃが芋(じゃが芋 青海 苔) かぶの即席漬け 煮干し
	30	木	豆乳 ドリンク	お弁当・水筒の用意をお願いします			せんべい りんご 煮干し 麦茶
	31	金	豆乳 ドリンク	お弁当・水筒の用意をお願いします			蒸かし芋 いやかん 昆布 麦茶

麦茶は食事時ほか必要に応じておだしています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。

2日(木) 誕生会メニュー(パイキング)
・ワカメごはん・鶏肉の混ぜごはん
(鶏肉 にんじん 油揚げ こんにゃく)
☆野菜ハンバーグ
(牛豚ひき肉 玉ねぎ じゃが芋
にんじん 卵 パン粉)
・卵焼き(卵 ほうれん草)
・ウインナー
☆海老とブロッコリーのサラダ
(海老 ブロッコリー レタス 卵
にんじん マヨネーズ)
・野菜添え いやかん りんご
おやつ
飾りごはん
(油揚げ 絹さや にんじん) 昆布

3日(金) ひな祭りメニュー
ちらし寿司(卵 れんこん かんぴょう
干椎茸 絹さや 桜でんぶ 海苔)
☆さつま芋のかき揚げ
(さつま芋 玉ねぎ にんじん 干し海老
卵 小麦粉)
菜の花のゴマ和え(菜の花 青菜 ゴマ)
はまぐりの潮汁(はまぐり 花麩)
いちご
おやつ さくら餅(道明寺粉 小豆)
かぶの即席漬け 煮干し

10日(金) 卒園祝いメニュー
・お赤飯(もち米 ささげ ゴマ塩)
・さわらの味噌焼き(さわら)
・菜の花和え(菜の花 もやし にんじん 卵)
・けんちん汁(豚肉 里芋 大根 にんじん
ごぼう ネギ こんにゃく)
・フルーツ寒天(寒天 デコポン いちご)
23日(木) お別れ昼食会メニュー
・おにぎり(ワカメ・おかか) ☆鶏の唐揚げ
・スナッペンどう ・小江戸汁(豚肉 さつま芋
大根 にんじん ネギ こんにゃく しめじ)
・いちご ※おにぎりはきりん組が作ります。

