

3月の献立表 幼児食

平成30年3月

四天王寺夕陽丘保育園 TEL6772-4497

日	曜	10時のおやつ	材料	献立名	血や肉になる	力や熱になる	体の調子を整える	3時のおやつ	材料
1	木	ウエハース	ウエハース	さわらの生姜煮	さわら	料理酒・砂糖・みりん・しょうゆ	生姜	リクエスト 恐竜の卵 牛乳	白玉粉 上新粉 黒砂糖 ベーキングパウダー 牛乳
				里芋煮		さといも・しょうゆ・砂糖			
				きんぴらレンコン		糸こんにゃく・しょうゆ・みりん	れんこん・人参・絹さや		
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌		キャベツ		
				ごはん		米			
2	金	ふかし芋	さつまいも	デコレーション寿司	鮭フレーク 錦糸卵・桜でんぶ	米・しょうゆ・酢・砂糖・塩	人参・たけのこ・干椎茸	桜餅風おはぎ 牛乳	米 もち米 塩 小豆 砂糖 牛乳
				ひなまつり					
				南瓜とがんもの煮物	がんも	しょうゆ・砂糖・みりん	南瓜・いんげん		
				ずまし汁	だし昆布・かつお節	しょうゆ・みりん・塩	菜の花		
				ごはん		米			
3	土	ベビー スティック	ベビー スティック	やきそば	豚肉	中華めん・塩・こしょう	ピーマン・たまねぎ・人参	おかかおにぎり お茶	米 かつお節 しょうゆ お茶
				ほうれん草ソテー	ウインナー	塩・こしょう・油	ほうれん草・コーン		
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌				
				わかめ					
				ごはん		米			
5	月	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	オムレツ	無菌卵・豚ミンチ 牛乳・生クリーム	砂糖・塩・こしょう ビーフシチューの素	グリーンピース・たまねぎ・人参	リクエスト アップルパイ 牛乳	餃子の皮 りんご 砂糖 油 牛乳
				りす組遠足					
				ブロッコリー			ブロッコリー		
				春雨サラダ	ハム	春雨・酢・しょうゆ・ごま油・砂糖	きゅうり・きくらげ		
				ごはん		米			
6	火	オレンジ	オレンジ	鮭のチーズ焼き	鮭・ミックスチーズ		パセリ	磯ビーンズ 牛乳	ちりめんじゃこ 油 大豆水煮 片栗粉 しょうゆ みりん 砂糖 牛乳
				うさぎ・小くま組遠足					
				スナッペン			スナッペン		
				五目ビーフン	豚ミンチ	ビーフン・料理酒・しょうゆ・油	ピーマン・干椎茸・たまねぎ 人参		
				ごはん		米			
7	水	こめぼんせん	こめぼんせん	チンジャオロース	豚肉	オイスターソース・しょうゆ	ピーマン・たけのこ・人参	ポパイケーキ 牛乳	ホットケーキ ミックス 砂糖 牛乳 ほうれん草 牛乳
				フライドポテト		砂糖・料理酒・片栗粉・油	もやし		
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌		玉ねぎ		
				ごはん	油揚げ				
				リクエスト		米			
8	木	南瓜煮	かぼちゃ	エビフライ	えびフライ	油		フルーツ ヨーグルト お茶	ヨーグルト 砂糖 みかん パイン お茶
				ブチトマト			ブチトマト		
				きゅうりの酢の物	ちりめんじゃこ・わかめ	砂糖・酢・塩・しょうゆ	きゅうり・人参		
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌		オクラ		
				ごはん		米			
9	金	ソフトな 塩せん	ソフトな 塩せん	肉じゃが	牛肉	糸こんにゃく・油・砂糖・みりん しょうゆ・じゃがいも	玉ねぎ・人参・絹さや	お好み焼き 牛乳	小麦粉 キャベツ ねぎ こんにゃく 豚肉 どんかつソース ケチャップ 油 青のり 牛乳
				小松菜のツナ和え	ツナ	砂糖・しょうゆ	小松菜・コーン		
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌	そうめん	青ねぎ		
				ごはん		米			
				中華丼	豚肉	米・ごま油・シャンタン・しょうゆ	白菜・赤ピーマン		
10	土	紫いも せんべい	紫いも せんべい	ちりめんじゃこ		片栗粉・料理酒	絹さや・生姜	ジャムサンド クラッカー 牛乳	クラッカー いちごジャム 牛乳
				ちりめんじゃこ		しょうゆ・砂糖・ごま油・ごま	もやし・ほうれん草・人参		
				わかめスープ	わかめ	シャンタン・塩			
				ハンバーグ	ハンバーグ		ケチャップ		
				リクエスト					
12	月	粉ぶきいも	じゃがいも	人参グラッセ		マーガリン・砂糖	人参	もちもちチーズ パン 牛乳	白玉粉 塩 牛乳 粉チーズ 油 牛乳
				スパゲティサラダ	ハム	スパゲティ・マヨネーズ・塩	きゅうり・赤ピーマン		
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌		キャベツ		
				ごはん		米			
				カレーライス	牛肉	米・コンソメ・カレールウ・油	人参・玉ねぎ		
13	火	ウエハース	ウエハース	ひじきサラダ	ひじき・ツナ	マヨネーズ・塩	きゅうり・赤ピーマン・キャベツ	ぎょうざピザ 牛乳	ぎょうざの皮 ケチャップ トマト コーン 粉チーズ 牛乳
				オレンジ			オレンジ		
				カレーライス		じゃが芋			
				リクエスト					
				ごはん		米			
14	水	クラッカー	クラッカー	麻婆豆腐	豆腐・豚ミンチ・味噌 赤味噌	ごま油・砂糖・しょうゆ シャンタン・片栗粉	たまねぎ・ねぎ・たけのこ 干椎茸	リクエスト ようかん 牛乳	こしあん 寒天 吉野葛 砂糖 塩 牛乳
				蒸ししゅうまい	しゅうまい				
				中華スープ		シャンタン・塩・春雨	コーン		
				ごはん		米			
				彩り三色丼	豚ミンチ・鶏卵・桜でんぶ	米・しょうゆ・砂糖・ごま油・ごま みりん	ほうれん草		
15	木	りんご	りんご	炊き合わせ	鶏肉	こんにゃく・しょうゆ・砂糖	花形人参・大根・絹さや	洋梨ケーキ 牛乳	ホットケーキ ミックス 牛乳 砂糖 卵 洋梨 ホイップ 牛乳
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌		花麩		
				わかめ					
				ごはん		米			
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌				

# 3月の献立表 幼児食

平成30年3月

四天王寺夕陽丘保育園 TEL6772-4497

日	曜	10時のおやつ	材料	献立名	血や肉になる	かや熱になる	体の調子を整える	3時のおやつ	材料
16	金	ベビースティック	ベビースティック	さばの竜田揚げ	さば	油・しょうゆ・みりん・料理酒	生姜	お麩ラスク ビビビキャンディ チーズ 牛乳	麩 マーガリン きなこ 砂糖 ビビビ キャンディチーズ 牛乳
				(0.1歳はホキ)		片栗粉			
				キャベツのゆかり和え			ゆかり・キャベツ		
				ひじき煮	大豆水煮・ひじき	糸こんにゃく・しょうゆ・砂糖	人参・いんげん		
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌		なす・青ねぎ		
		ごはん		米					
17	土	卒園式 赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい	ぎつねうどん	かつお節・だし昆布	うどん・みりん・しょうゆ・砂糖	白菜・ねぎ・椎茸		
					油揚げ				
				チンゲン菜ときのごソテー		油・塩・こしょう	チンゲン菜・しめじ		
				プチゼリー			プチゼリー		
19	月	ぶかし芋	さつまいも	わかめごはん	わかめ	米		リクエスト 手作り ポテトチップス 牛乳	じゃがいも 油 塩 牛乳
				かれいの煮付け	カレイ	しょうゆ・みりん・砂糖・料理酒	生姜		
				ブロッコリーおかか和え	かつお節	しょうゆ・砂糖	ブロッコリー		
				はりはり漬け	塩こんぶ	砂糖・酢・しょうゆ	切干大根・人参		
				たけのこの味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌		たけのこ・青ねぎ		
20	火	マンナビスケット	マンナビスケット	マカロニグラタン	鶏肉・牛乳	マカロニ・ホワイトルー・コンソメ	たまねぎ・マッシュルーム	チャーハン 牛乳	米 豚ミンチ 人参 グリーンピース 油 シャンタン 塩 こしょう 牛乳
						塩・マーガリン			
				アスパラとパプリカソテー	ウインナー	塩・こしょう・油	赤パプリカ・黄パプリカ・アスパラ		
				コンソメスープ		コンソメ・塩	小松菜・コーン		
				ロールパン		ロールパン			
22	木	ソフトな塩せんべい	ソフトな塩せんべい	鶏のから揚げ	鶏肉	塩・しょうゆ・料理酒・片栗粉・油	生姜	卒園おめでとう デコレーション ケーキ 牛乳	オレンジ いちご スポンジケーキ 生クリーム 牛乳
				トマト			トマト		
				ポテトサラダ	ウインナー	塩・こしょう・マヨネーズ	きゅうり・人参		
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌		大根・青ねぎ		
		ごはん		米					
23	金	南瓜煮	かぼちゃ	すき焼き風煮	牛肉・焼き豆腐	糸こんにゃく・しょうゆ 砂糖・料理酒・みりん・ふ	干椎茸・たまねぎ・白菜 人参	ウインナードッグ 牛乳	ホットケーキ ミックス ウインナー 牛乳
				オクラの納豆和え	納豆	しょうゆ・みりん	オクラ		
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌		ほうれん草		
		ごはん		米					
24	土	こめぼんせん	こめぼんせん	牛丼	牛肉	米・糸こんにゃく 砂糖・しょうゆ	たまねぎ・人参	黒糖食パン 牛乳	黒糖食パン 牛乳
				大根サラダ	かつお節	砂糖・酢・油・しょうゆ	大根・きゅうり		
		味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌		小松菜				
26	月	オレンジ	オレンジ	鯨の南蛮漬	鯨	塩・片栗粉・油	玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ	スイートポテト 牛乳	さつまいも マーガリン 砂糖 牛乳 黒ゴマ 牛乳
				(0.1歳はたら)		酢・砂糖・しょうゆ	黄パプリカ		
				高野豆腐の卵とじ	高野豆腐・卵	砂糖・しょうゆ・料理酒・みりん	干し椎茸・人参・絹さや		
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌		なめこ・青ねぎ		
		ごはん		米					
27	火	クラッカー	クラッカー	鶏肉の照り焼き	鶏肉	しょうゆ・料理酒・みりん・砂糖		黒糖蒸しパン 牛乳	ホットケーキ ミックス 牛乳 黒砂糖 牛乳
							ほうれん草・コーン		
				ほうれん草のソテー		塩・こしょう・油	ほうれん草・コーン		
				春雨さっぱりサラダ	わかめ・ハム	春雨・酢・しょうゆ・砂糖	きゅうり		
				のっぺい汁	だし昆布・かつお節	しょうゆ・みりん・塩・こんにゃく	大根・人参		
		ごはん		米					
28	水	粉ふき芋	じゃがいも	筑前煮	鶏肉・厚揚げ	板こんにゃく・砂糖・しょうゆ 料理酒・みりん・油	大根・ごぼう・人参 絹さや・干椎茸	リクエスト クッキー 牛乳	小麦粉 マーガリン 砂糖 牛乳
							もやし・きくらげ・コーン		
				中華風サラダ	カニカマ	酢・砂糖・しょうゆ・ごま油 ごま			
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌				
		ごはん	わかめ・ゆば		米				
29	木	ウエハース	ウエハース	豆腐チャンプルー	豆腐・豚肉	料理酒・油・しょうゆ 塩・こしょう・シャンタン	もやし・キャベツ・ニラ 人参	ジャムサンド 牛乳	食パン イチゴジャム 牛乳
				揚げぎょうざ	ぎょうざ	油			
				中華スープ		塩・シャンタン	チンゲン菜		
		ごはん		米					
30	金	りんご	りんご	たらのきのこあんかけ	鱈	しょうゆ・みりん・料理酒・片栗粉	えのき・たまねぎ・人参	五平餅 牛乳	米 赤味噌 砂糖 みりん ごま 牛乳
							いんげん		
				いんげんごま和え		しょうゆ・砂糖・ごま			
				さつま芋の天ぷら		さつまいも・天ぷら粉・油			
		味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌		麩	青ねぎ			
		ごはん		米					
31	土	紫いちせんべい	紫いちせんべい	ミートスパゲティ	合ミンチ	スパゲティ・ケチャップ	たまねぎ・トマト	わかめおにぎり お茶	米 わかめ お茶
							マッシュルーム		
						油・コンソメ・砂糖・塩・こしょう			
				ブロッコリーサラダ	ツナ	酢・油・塩・こしょう	ブロッコリー・人参		
		コンソメスープ		コンソメ・塩	キャベツ・粉バセリ				