

3月の献立表 除去食

平成30年3月

四天王寺夕陽丘保育園 TEL 6772-4497

日	曜	10時のおやつ	材料	献立名	血や肉になる	カや熱になる	体の調子を整える	3時のおやつ	材料
1	木	ソフトな塩せん	ソフトな塩せん	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	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	ひなまつり ふかし芋	さつまいも	デコレーション寿司	鮭	米・塩・しょうゆ・砂糖	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
					桜でんぶ		絹さや・刻みのり・コーン		
				南瓜と鶏肉の煮物	鶏肉	しょうゆ・砂糖・みりん	南瓜・いんげん		
				すまし汁	だし昆布・かつお節	しょうゆ・みりん・塩	菜の花		
3	土	ベビー スティック	ベビー スティック	やきそば	豚肉	米粉麺・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
						ウスターソース・ケチャップ・油	キャベツ		
				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				
5	月	りす組遠足 赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	ベジタブルハンバーグ	豚ミンチ	塩・こしょう・油	グリーンピース・たまねぎ・人参	○リクエスト	米粉の皮 りんご 砂糖 油 牛乳
						ウスターソース・ケチャップ・砂糖			
				ブロッコリー			ブロッコリー		
				春雨サラダ		春雨・しょうゆ・ごま油・砂糖	きゅうり・きくらげ		
				コンソメスープ		ベジタブルコンソメ・塩	玉ねぎ		
6	火	うさぎ・小くま組遠足 オレンジ	オレンジ	鮭の塩焼き	鮭	塩	パセリ	磯ポテト 牛乳	じゃがいも 油 青のり 片栗粉 しょうゆ みりん 砂糖 牛乳
				スナックえんどう			スナックえんどう		
				五目ビーフン	豚ミンチ	米粉麺・料理酒・しょうゆ・油	ピーマン・干椎茸・たまねぎ		
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌		人参		
				ごはん		米	大根・青ねぎ		
7	水	こめぼんせん	こめぼんせん	チンジャオロース	豚肉	ウスターソース・しょうゆ	ピーマン・たけのこ・人参	ポパイケーキ 牛乳	米粉ホットケーキ ミックス 砂糖 ほうれん草 牛乳
						砂糖・料理酒・片栗粉・油	もやし		
				フライドポテト		フライドポテト・塩			
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌		玉ねぎ		
8	木	南瓜煮	かぼちゃ	ホキの竜田あげ	ほき	油・片栗粉・塩・こしょう		フルーツポンチ お茶	みかん パイン りんご 砂糖 お茶
				ブチマト			ブチマト		
				きゅうりの酢の物	わかめ	砂糖・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	大ぐま組遠足 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	玉ねぎ・人参・絹さや	お好み焼き 牛乳	米粉 キャベツ ねぎ こんにゃく 豚肉 とんかつソース ケチャップ 油 青のり 牛乳
						しょうゆ・じゃがいも			
				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	米粉麺	青ねぎ		
				ごはん		米			
10	土	紫いち せんべい	紫いち せんべい	中華丼	豚肉	米・ごま油・うまい中華スープ・しょ	白菜・赤ピーマン	ジャムサンド 牛乳	ベビースティック いちごジャム 牛乳
						片栗粉・料理酒	絹さや・生姜		
				ちやしナムル		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	うまい中華スープ・塩			
12	月	粉ふきいち	じゃがいも	ハンバーグ	合ミンチ	塩・こしょう・油	ケチャップ・たまねぎ	もちもち青のり パン 牛乳	白玉粉 塩 青のり 油 牛乳
				○リクエスト					
				人参グラッセ		砂糖・油	人参		
				スパゲティサラダ		米粉パスタ・こしょう・塩・油	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		
13	火	分園遠足 ベビー スティック	ベビー スティック	カレーライス	牛肉	米・ベジタブルコンソメ	人参・玉ねぎ	ぎょうざピザ 牛乳	米粉の皮 ケチャップ トマト コーン 牛乳
				○リクエスト			じゃが芋・カレーの王子様		
				ひじきサラダ	ひじき・ツナ	こしょう・塩	きゅうり・赤ピーマン・キャベツ		
				オレンジ			オレンジ		
14	水	分園遠足 紫いち せんべい	紫いち せんべい	麻婆大根	豚ミンチ・味噌	ごま油・砂糖・しょうゆ	たまねぎ・ねぎ・たけのこ	○リクエスト	こしあん 寒天 吉野葛 砂糖 塩 牛乳
					赤味噌	うまい中華スープ・片栗粉	干椎茸・大根		
				ウインナーソテー	ウインナー	油			
				中華スープ		うまい中華スープ・塩・春雨	コーン		
				ごはん		米			
15	木	お誕生日 りんご	りんご	三色丼	豚ミンチ・桜でんぶ	米・しょうゆ・砂糖・ごま油・ごま	ほうれん草・コーン	洋梨ケーキ 牛乳	米粉ホットケーキ ミックス 砂糖 洋梨 粉砂糖 牛乳
						みりん			
				炊き合わせ	鶏肉	こんにゃく・しょうゆ・砂糖	人参・大根・絹さや		
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌		たまねぎ		
			わかめ						

3月の献立表 除去食

平成30年3月

四天王寺夕陽丘保育園 TEL 6772-4497

日	曜	10時のおやつ	材料	献立名	血や肉になる	カや熱になる	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	クッキー プチゼリー 牛乳	米粉ホットケーキ ミックス 砂糖 プチゼリー 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	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	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	肉米粉麺	かつお節・だし昆布	米粉麺・みりん・しょうゆ・砂糖	白菜・ねぎ・椎茸		
					豚肉				
				チンゲン菜ときのこソテー		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	ふかし芋	さつまいも	わかめごはん	わかめ	米		リクエスト	じゃがいも 油 塩 牛乳
				かれのい煮付け	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	塩こんぶ	砂糖・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	こめぼんせん	こめぼんせん	マカロニグラタン	鶏肉	米粉マカロニ・シチューの王子様 塩・ベジタブルコンソメ	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 うまい中華スープ 塩 こしょう 牛乳
				アスパラとパプリカソテー	ウイナー	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		ベジタブルコンソメ・塩	小松菜・コーン		
				ごはん		米			
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 米粉ホットケーキ ミックス 粉砂糖 牛乳
				トマト			トマト		
				ポテトサラダ	ウイナー	塩・こしょう・じゃが芋	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	ずき焼き風煮	牛肉	糸こんにゃく・しょうゆ 砂糖・料理酒・みりん	干椎茸・たまねぎ・白菜 人参	ウイナードッグ 牛乳	米粉ホットケーキ ミックス ウイナー 牛乳
				オクラの和えもの		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	ゆかりおにぎり お茶	米 ゆかり お茶
				大根サラダ	かつお節	砂糖・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		
				ごはん		米			
26	月	オレンジ	オレンジ	鱈の南蛮漬	鱈	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 砂糖 黒ゴマ 牛乳
				(0.1歳はたら)		砂糖・しょうゆ	黄パプリカ		
				じゃがいもの煮物		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		じゃが芋		
				ごはん		米	なめこ・青ねぎ		
27	火	紫いち せんべい	紫いち せんべい	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	米粉ホットケーキ ミックス 黒砂糖 牛乳
				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	春雨・しょうゆ・砂糖	きゅうり・人参		
				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		さといも・片栗粉			
28	水	粉ふぎ芋	じゃがいも	筑前煮	鶏肉	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	米粉ホットケーキ ミックス 砂糖 牛乳
				中華風サラダ		砂糖・しょうゆ・ごま油	もやし・きくらげ・コーン		
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌		えのき		
				ごはん	わかめ				
29	木	ソフトな 塩せんべい	ソフトな 塩せんべい	中華風野菜炒め	豚肉	料理酒・油・しょうゆ	もやし・キャベツ・ニラ	ジャムサンド 牛乳	米粉ホットケーキ ミックス イチコジャム 牛乳
				揚げぎょうざ	米粉の皮・豚ミンチ	油	ニラ・たまねぎ・生姜		
				中華スープ		塩・うまい中華スープ	チンゲン菜		
				ごはん		米			
30	金	りんご	りんご	たらきのこあんかけ	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
				いんげんごま和え		しょうゆ・砂糖・ごま	いんげん		
				揚げさつま芋		さつまいも・油			
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌		青ねぎ・キャベツ		
				ごはん		米			
31	土	紫いち せんべい	紫いち せんべい	ミートスパグティ	合ミンチ	米粉スパグティ・ケチャップ 油・砂糖・塩・こしょう	たまねぎ・トマト マッシュルーム	わかめおにぎり お茶	米 わかめ お茶
						ベジタブルコンソメ			
				ブロッコリーサラダ	ツナ	しょうゆ・砂糖	ブロッコリー・人参		
				コンソメスープ		ベジタブルコンソメ・塩	キャベツ・粉パセリ		