

3月の献立表 除去食

* 3時おやつは各自クラスで対応します

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	かや熱になる	体の調子を整える	3時のおやつ	材料
1	水	リクエスト 南瓜煮 音楽指	かぼちゃ	ハヤシライス	牛肉	米・ウスターソース・ケチャップ	ホールム缶	もちもち 青のりパン 牛乳	白玉粉 塩 青のり 油 牛乳
				ほうれん草サラダ		しょうゆ・砂糖・ごま油	ほうれん草・もやし・人参		
				青梗菜のスープ		うまい中華スープ・塩	青梗菜・ホールコーン		
				ごはん					
2	木	ソフトな 塩せんべい	ソフトな 塩せんべい	白身魚の竜田揚げ	鱈	しょうゆ・みりん・油・片栗粉		チャーハン 牛乳	米 油 キャベツ 豚肉 うまい中華スープ 塩 牛乳
				トマト			トマト		
				ポテトサラダ	ウインナー	じゃが芋・塩・こしょう	きゅうり		
				味噌汁	味噌・かつお節・だし昆布		小松菜		
3	金	ひなま オレンジ	オレンジ	鮭ごはん	鮭・桜でんぶ・刻みのり	米・しょうゆ・砂糖	人参・干椎茸・絹さや	甘酒入り蒸しパン 牛乳	米粉 ベーキングパウダー 甘酒 ウインナー コーン 牛乳
				きんぴらごぼう		こんにゃく・しょうゆ・みりん	ごぼう・グリーンピース		
				菜の花のすまし汁	かつお節・だし昆布	塩・しょうゆ・みりん	菜の花		
				ごはん		米			
4	土	紫いも せんべい	紫いも せんべい	ミートスパゲティ	合ミンチ	米粉スパゲティ・ケチャップ・こしょう	たまねぎ・トマト缶	ジャムサンド 牛乳	ベビースティック イチゴジャム 牛乳
				ブロッコリーサラダ	ツナ缶	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	ホールコーン		
				ごはん					
6	月	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	鯉の南蛮漬け	鯉	塩・片栗粉・油	玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン	黒糖マカロニ 牛乳	米粉マカロニ 黒砂糖 牛乳
				(0.1歳はたら)		砂糖・しょうゆ	黄ピーマン		
				さつま芋の煮物		さつまいも・砂糖・しょうゆ	干し椎茸・人参・グリーンピース		
				ほうれん草のみそ汁	味噌・かつお節・だし昆布		料理酒・みりん		
7	火	りす組 りんご	りんご	チキンのレモン焼き	鶏肉	料理酒・塩・こしょう・油	粉パセリ・レモン果汁	わかめおにぎり 牛乳	わかめごはんの素 米 牛乳
				キャベツのゆかり和え			キャベツ・ゆかり粉		
				かぼちゃサラダ		塩・こしょう	かぼちゃ・きゅうり		
				わかめの味噌汁	かつお節・味噌・だし昆布		わかめ		
8	水	うさぎ・小 こめぼんせん	こめぼんせん	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	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
				小松菜のツナ和え	ツナ缶	しょうゆ・じゃがいも	リクエスト 小松菜・コーン		
				菜の花の味噌汁	かつお節・味噌・だし昆布		菜の花		
				ごはん		米			
9	木	お誕 ソフトな 塩せんべい	ソフトな 塩せんべい	ポパイライス	ウインナー	米・ベジタブルコンソメ	ほうれん草・人参	パインケーキ 牛乳	米粉ホットケーキ ミックス 砂糖 粉砂糖 パイン 牛乳
				白身魚の竜田揚げ	さわら	しょうゆ・料理酒・片栗粉・油			
				スパゲティソテー		米粉スパゲティ・油・塩・こしょう	玉ねぎ・ピーマン		
				コンソメスープ		ベジタブルコンソメ	わかめ・もやし		
10	金	大ぐま ふかしもち	さつま芋	蒸したらのおろしがけ	鱈	しょうゆ・みりん・料理酒	大根おろし	黒糖クッキー プチゼリー 牛乳	米粉ホットケーキ ミックス 黒砂糖 プチゼリー 牛乳
				いんげんおおか和え	かつお節	しょうゆ・砂糖	いんげん		
				春雨サラダ		春雨・しょうゆ・ごま油・砂糖	きゅうり		
				味噌汁	味噌・かつお節・だし昆布		青梗菜・青ねぎ		
11	土	ベビー スティック	ベビー スティック	カレーうどん	米粉麺・豚肉	しょうゆ・カレー粉・片栗粉	長ネギ・白菜	塩昆布おにぎり お茶	米 塩昆布 お茶
					かつお節・だし昆布				
				アスパラサラダ		砂糖・しょうゆ	アスパラ・赤パプリカ・黄パプリカ		
				プチゼリー			プチゼリー		
13	月	リクエスト 紫いも せんべい	紫いも せんべい	ハンバーグ	合ミンチ	塩・油・ケチャップ		ドーナツ 牛乳	米粉ホットケーキ ミックス 油 グラニュー糖 牛乳
				人参のグラッセ		油・砂糖			
				ジャーマンポテト	ウインナー	じゃがいも・塩・こしょう	しめじ・粉パセリ		
				コンソメスープ		ベジタブルコンソメ・油・しょうゆ	ホールコーン・ほうれん草		
14	火	南分園 オレンジ	オレンジ	ずき焼き風煮	牛肉	糸こんにゃく・しょうゆ	干椎茸・たまねぎ・白菜	ケチャップライス 牛乳	米 コーン グリーンピース 塩 ケチャップ 牛乳
						砂糖・料理酒・みりん			
				胡瓜の和え物		砂糖・しょうゆ	きゅうり・人参		
				味噌汁	かつお節・味噌・だし昆布				
ごはん	わかめ								
ごはん		米							

3月の献立表 除去食

平成29年3月

*3時おやつは各自クラスで対応します

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	かや熱になる	体の調子を整える	3時のおやつ	材料
15	水	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	揚げ魚のあんかけ	ほき	油・しょうゆ・みりん・料理酒		フルーツポンチ お茶	みかん りんご 砂糖 お茶
				ブロッコリーごま和え		片栗粉			
				さつまいもの甘煮		白ごま・砂糖・しょうゆ	ブロッコリー		
				貝たくさん味噌汁	味噌・かつお節・だし昆布	さつまいも・砂糖	大根・人参・青ねぎ		
				ごはん	豚肉				
16	木	こめぼんせん	こめぼんせん	特製南瓜焼き	豚ミンチ	砂糖・塩・こしょう・ケチャップ	グリーンピース・たまねぎ・人参	さつまいも茶巾 牛乳	さつまいも 砂糖 牛乳
				粉ふきいも		塩・じゃがいも	かぼちゃ		
				もやしナムル		しょうゆ・砂糖・ごま油・ごま	もやし・きゅうり		
				味噌汁	味噌・かつお節・だし昆布		ほうれん草		
				ごはん	米				
17	金	北分園 南瓜煮	かぼちゃ	豚肉のキャベツ炒め	豚肉	片栗粉・料理酒・塩・うまい中華スープ	キャベツ・人参・たけのこ水煮	ゆかりおにぎり 牛乳	米 ゆかり 牛乳
				白身魚の竜田揚げ	鱈	こしょう・油	チンゲン菜・干椎茸・おろし生姜		
				中華スープ		片栗粉・しょうゆ・みりん・油			
				ごはん		ごま・ごま油・うまい中華スープ・塩	コーン・玉ねぎ		
				ごはん	米				
18	土	卒 赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	ピラフ	牛ミンチ	米・塩・こしょう・ベジタブルコンソメ	玉ねぎ・人参・グリーンピース		
				大根サラダ	かつお節	砂糖・しょうゆ	大根・きゅうり		
				みそ汁	味噌・かつお節・だし昆布・わかめ		青ねぎ		
				ごはん					
21	火	ふかしいも	さつま芋	マカロニグラタン	鶏肉	米粉マカロニ・シチューの王子様	たまねぎ・マッシュルーム缶	チャーハン お茶	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 お茶
				フラワーサラダ		塩・ベジタブルコンソメ	カリフラワー・ブロッコリー		
				コンソメスープ		しょうゆ・砂糖	人参		
				ごはん		ベジタブルコンソメ・塩	白菜・パセリ		
				ごはん	米				
22	水	お別れ リクエスト 紫いも せんべい	紫いも せんべい	鶏のから揚げ	鶏肉	塩・しょうゆ・料理酒・片栗粉・油	リクエスト	卒園おめでとう デコレーション ケーキ 牛乳	米粉ホットケーキ ミックス オレンジ いちご 粉糖 牛乳
				ほうれん草コーン		塩・こしょう・油	ほうれん草・コーン		
				中華風きんぴら		ごま油・しょうゆ・料理酒・塩	れんこん・ごぼう・人参		
				コンソメスープ		ベジタブルコンソメ・塩	玉ねぎ		
				ごはん	米				
23	木	りんご	りんご	わかめごはん		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
				鮭の塩焼き	鮭	塩			
				スナックえんどう			スナックえんどう		
				オクラ和え物		しょうゆ・みりん	オクラ		
				米粉麺みそ汁	かつお節・だし昆布・みそ	米粉麺			
24	金	ベビー スティック	ベビー スティック	豚肉の野菜炒め	豚肉	料理酒・油・しょうゆ	リクエスト	クッキー 牛乳	米粉ホットケーキ ミックス 砂糖 牛乳
				ウイナーソテー	ウイナー	塩・こしょう・うまい中華スープ			
				味噌汁	味噌・かつお節・だし昆布		大根		
				ごはん		米			
				ごはん					
25	土	ソフトな 塩せんべい	ソフトな 塩せんべい	焼き鳥丼	鶏肉・きざみのり	しょうゆ・料理酒・みりん・米	玉ねぎ	ごま塩おにぎり お茶	米 黒ゴマ 塩 お茶
				きゅうりの和え物		砂糖・しょうゆ	きゅうり・わかめ・人参		
				みそ汁	味噌・かつお節・だし昆布		えのき・ねぎ		
				ごはん					
27	月	リクエスト 粉ふきいも	じゃがいも	カレーライス	牛肉	米・カレーの王子様・油	リクエスト	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
				中華風サラダ		ベジタブルコンソメ・じゃが芋			
				りんご		砂糖・しょうゆ・ごま油	ブロッコリー・赤パプリカ 黄パプリカ		
				りんご			りんご		
28	火	ソフトな 塩せんべい	ソフトな 塩せんべい	鶏肉の竜田揚げ	鶏肉	しょうゆ・料理酒・油・片栗粉	リクエスト	さつま芋入り んざい 牛乳	さつま芋 小豆 砂糖 牛乳
				トマト					
				スパゲティサラダ	ウイナー	米粉スパゲティ・こしょう・塩	ミックスベジタブル		
				コンソメスープ		ベジタブルコンソメ・塩	青梗菜・人参		
				ごはん	米				
29	水	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	筑前煮	鶏肉	板こんにゃく・砂糖・しょうゆ	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
				キャベツの昆布和え	塩昆布		キャベツ		
				みそ汁	味噌・かつお節・だし昆布・わかめ				
				ごはん	米				
				ごはん					
30	木	オレンジ	オレンジ	鱈の塩焼き	鱈	油・塩		粉ふきいも 牛乳	じゃがいも 塩 牛乳
				(0.1歳はさわら)					
				いんげんソテー		塩・こしょう・油	いんげん		
				切干大根炒め煮		しょうゆ・砂糖・油	切干大根・干椎茸・人参		
				みそ汁	味噌・かつお節・だし昆布		小松菜		
31	金	ベビー スティック	ベビー スティック	回鍋肉	豚肉・赤味噌	油・砂糖・みりん・料理酒	キャベツ・白ねぎ・人参	米粉ドーナツ 牛乳	米粉ホットケーキ ミックス 油 グラニュー糖
				パンパンジーサラダ	鶏肉・味噌	しょうゆ・料理酒・みりん	ピーマン		
				みそ汁	味噌・かつお節・だし昆布		きゅうり・もやし		
				ごはん	米		大根		
				ごはん					