

# 3月の献立表 幼児食

令和4年3月

※完了食は、幼児食を一口大に切ったものです。

四天王寺夕陽丘保育園

TEL6772-4497

日	曜	午前のおやつ (乳児のみ)	食品	献立名	血や肉になる食品	力や熱になる食品 調味料	体の調子を整える食品	午後のおやつ	食品
1	火	ソフトな塩せん	ソフトな塩せん	竜田揚げ	さわら	しょうゆ・料理酒・片栗粉・油		ぎょうざピザ牛乳	餃子の皮 トマト コーン ケチャップ 粉チーズ 牛乳
				もやしのお肉和え		梅肉・しょうゆ・砂糖・ごま	もやし		
				れんこんのきんぴら		砂糖・しょうゆ・みりん	れんこん・人参・グリーンピース		
				味噌汁	味噌・かつお節・だし昆布		玉ねぎ・青ネギ		
				ごはん		米			
2	水	ふかし芋	さつま芋	回鍋肉	豚肉・赤味噌	油・砂糖・みりん・料理酒	白ネギ・キャベツ・赤パプリカ	南瓜クッキー牛乳	小麦粉 マーガリン 砂糖 南瓜 牛乳
				春巻き	春巻き	油			
				中華スープ	わかめ	シャンタン・塩	しめじ		
				ごはん		米			
3	木	ひなまつり マンナビスケット	マンナビスケット	デコレーション寿司	鮭フレーク・錦糸卵	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
					桜でんぶ		いんげん		
				炊き合わせ	厚揚げ	こんにゃく・しょうゆ・砂糖	大根・人参		
				ずまし汁	だし昆布・かつお節・ゆば	しょうゆ・みりん・塩	菜の花		
4	金	りんご	りんご	鶏の照り焼き	鶏肉	しょうゆ・砂糖・みりん・片栗粉		もちもちチーズパン牛乳	白玉粉 粉チーズ 塩 油 牛乳 牛乳
				スナックえんどうおおか和え	かつお節	しょうゆ・砂糖	スナックえんどう		
				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・たまねぎ		
				味噌汁	味噌・かつお節・だし昆布		赤パプリカ・黄パプリカ		
				ごはん		米	もやし・人参・ねぎ		
5	土	玄米ぼんせん	玄米ぼんせん	あんかけチャーハン	豚ミンチ	米・シャンタン・塩・しょうゆ	玉ねぎ・コーン・グリーンピース	黒糖パン牛乳	黒糖パン牛乳
						片栗粉・油			
				ほうれん草のナムル		砂糖・しょうゆ・ごま油	ほうれん草・人参		
				中華スープ		シャンタン・塩	干椎茸		
							白菜・ねぎ		
7	月	オレンジ	オレンジ	南部焼き	ほき	しょうゆ・砂糖・みりん・黒ゴマ		豆腐ドーナツ牛乳	ホットケーキ ミックス 豆腐 油 グラニュー糖 牛乳
				菜の花かつお和え	花かつお	砂糖・しょうゆ・みりん	菜の花		
				ひじき煮	ひじき	砂糖・しょうゆ	人参・インゲン		
				味噌汁	味噌・かつお節・だし昆布	そうめん	青ネギ		
				ごはん		米			
8	火	お誕生日会 紫いちぜんべい	紫いちぜんべい	うさぎさんシチュー	牛乳・鶏肉	米・じゃが芋・シチューミックス	玉ねぎ・人参・ブロッコリー	りんごケーキ牛乳	スポンジケーキ ホイップ りんご缶 黄桃缶 牛乳
				れんこんサラダ	ささみ	しょうゆ・砂糖	れんこん・人参		
				みかん			みかん		
9	水	いりこ	いりこ	五目卵焼き	卵・鶏ミンチ	しょうゆ・砂糖	玉ねぎ・椎茸・赤ピーマン	恐竜の卵カルピス	白玉粉 上新粉 黒砂糖 ベーキングパウダー カルピス
				トマト			ピーマン		
				切干大根の煮物		しょうゆ・みりん・砂糖・料理酒	切干大根・人参・いんげん		
				味噌汁	味噌・かつお節・だし昆布		小松菜		
				ごはん		米			
10	木	クラッカー	クラッカー	ハヤシライス	牛肉	米・ハヤシフレーク	たまねぎ・人参・マッシュルーム缶	五平餅牛乳	米 赤味噌 みりん 砂糖 牛乳
				大ぐまりクエスト		ケチャップ・砂糖	グリーンピース		
				ごぼうサラダ		しょうゆ・砂糖・酢・ごま油	胡瓜・赤ピーマン・ごぼう		
				りんご			りんご		
11	金	南瓜煮	南瓜	たらきのこあんかけ	たら	しょうゆ・みりん・砂糖・片栗粉	えのき・しめじ・青ネギ・玉ねぎ	あげぼん牛乳	ロールパン 油 グラニュー糖 牛乳
				高野豆腐の卵とじ	高野豆腐・卵	砂糖・しょうゆ・みりん	干し椎茸・人参・グリーンピース		
				味噌汁	味噌・かつお節・だし昆布		ほうれん草		
				油揚げ					
				ごはん		米			
12	土	卒園式 赤ちゃんぜんべい	赤ちゃんぜんべい	五目うどん	豚肉・かつお節・だし昆布	うどん・しょうゆ・みりん・砂糖	白菜・たまねぎ・人参	ゆかりおにぎりお茶	米 ゆかり お茶
							ねぎ		
				さつま芋のレモン煮		しょうゆ・砂糖・さつま芋	レモン汁		
				プチゼリー			プチゼリー		
14	月	りんご	りんご	マーマレード焼き	鶏肉	マーマレード・しょうゆ		大ぐまりクエスト ジャムサンド牛乳	食パン イチゴジャム 牛乳
				野菜の磯和え	刻みのり	しょうゆ	チンゲン菜		
				ブロッコリーサラダ	ツナ	酢・油・砂糖	人参・ブロッコリー・コーン		
				味噌汁	味噌・かつお節・だし昆布		玉ねぎ・なめこ		
				ごはん		米			
15	火	ソフトな塩せん	ソフトな塩せん	カレーの生姜煮	かれい	料理酒・砂糖・みりん・しょうゆ	生姜	あんこパイ牛乳	餃子の皮 こしあん 油 牛乳
				大根の煮物		しょうゆ・砂糖	大根・いんげん		
				胡瓜の酢の物	わかめ	酢・砂糖・しょうゆ	きゅうり・人参		
				味噌汁	味噌・かつお節・だし昆布		キャベツ・ねぎ		
				ごはん		米			

# 3月の献立表 幼児食

令和4年3月

※完了食は、幼児食を一口大に切ったものです。

四天王寺夕陽丘保育園

TEL6772-4497

日	曜	午前のおやつ (乳児のみ)	食品	献立名	血や肉になる食品	力や熱になる食品 調味料	体の調子を整える食品	午後のおやつ	食品	
16	水	粉ふき芋	じゃが芋	コーンラーメン	豚ミンチ・味噌	中華麺・しょうゆ・砂糖・シャンタン	コーン・もやし・白菜	大ぐまりクエスト	わかめおにぎり お茶	わかめ 米 お茶
				大ぐまりクエスト			ねぎ			
				小松菜と厚揚げの炒め物	厚揚げ	しょうゆ・みりん・油	小松菜・人参			
				オレンジ	大ぐまりクエスト		オレンジ			
17	木	お別れ会 レーズン	レーズン	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	みかん いちご スポンジケーキ 生クリーム 牛乳	
				ほうれん草の和え物		しょうゆ・みりん	ほうれん草・えのき			
				スパゲティサラダ	ウインナー	スパゲティ・マヨネーズ・塩	胡瓜・人参			
				コーンポタージュ	牛乳	コーンポタージュ	パセリ			
				ごはん		米				
18	金	マンナ ウエハース	マンナ ウエハース	さばの塩焼き	さば	塩		ちぢみ 牛乳	小麦粉 にら 人参 しょうゆ 酢 ごま油 牛乳	
				キャベツのゆかり和え			キャベツ・ゆかり			
				大豆煮	大豆水煮	しょうゆ・酒・みりん・砂糖	人参・グリーンピース			
				すまし汁	だし昆布・かつお節・はんぺん	しょうゆ・みりん・塩				
				ごはん		米				
19	土	紫いも せんべい	紫いも せんべい	牛丼	牛肉	米・糸こんにゃく	たまねぎ	黒糖食パン 牛乳	黒糖食パン 牛乳	
						砂糖・しょうゆ・みりん				
				里芋煮		里芋・砂糖・しょうゆ	人参・いんげん			
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌		チンゲン菜			
21	月	春分の日								
22	火	南瓜煮	南瓜	野菜炒め	豚肉	片栗粉・料理酒・塩・シャンタン	キャベツ・人参・玉ねぎ・ピーマン	クッキー 牛乳	小麦粉 マーガリン 砂糖 牛乳	
				揚げ餃子	餃子	油				
				味噌汁	味噌・かつお節・だし昆布					
				ごはん		米				
23	水	いりこ	いりこ	カレーライス	牛肉	米・コンソメ・カレールウ・油	人参・玉ねぎ	レーズン蒸しパン 牛乳	ホットケーキ ミックス スキムミルク 牛乳 レーズン 牛乳	
				大ぐまりクエスト		じゃが芋	グリーンピース			
				れんこんマヨサラダ	ハム	マヨネーズ・塩・しょうゆ	れんこん・胡瓜・赤パプリカ			
				りんご			りんご			
24	木	マンナ ビスケット	マンナ ビスケット	鮭のムニエル	鮭	小麦粉・マーガリン・塩		大ぐまりクエスト	小倉あん 水 砂糖 寒天クック 葛きり 牛乳	
				スナップえんどう			スナップえんどう			
				フラワーサラダ	ツナ	マヨネーズ・しょうゆ	カリフラワー・ブロッコリー			
				コンソメスープ		コンソメ・塩	キャベツ・パセリ			
				ごはん		米				
25	金	協力日 オレンジ	オレンジ	ハンバーグ	ハンバーグ	ケチャップ		大ぐまりクエスト	手作り ポテトチップス 牛乳	じゃがいも 塩 油 牛乳
				もやしのソテー		コンソメ・塩	もやし・人参			
				春雨サラダ		春雨・酢・しょうゆ・砂糖	きゅうり・きくらげ・赤ピーマン			
				味噌汁	味噌・かつお節・だし昆布		ほうれん草			
				ごはん		米				
26	土	協力日 玄米ほんせん	玄米ほんせん	ミートスパゲティ	合ミンチ	ケチャップ・コンソメ・砂糖・塩・油	玉ねぎ・マッシュルーム缶	おほかおにぎり お茶	米 花かつお しょうゆ お茶	
						スパゲティ	トマト・グリーンピース			
				コールスローサラダ	ツナ	酢・油・砂糖・塩	キャベツ・人参・アスパラ			
				コンソメスープ		コンソメ・塩	カリフラワー・パセリ			
28	月	ふかし芋	さつま芋	さわらの幽庵焼き	さわら	料理酒・しょうゆ・みりん	ゆず	大ぐまりクエスト	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキ ミックス 卵 牛乳 砂糖 牛乳
				小松菜の和え物		砂糖・しょうゆ	小松菜・しめじ			
				大根の煮物		砂糖・しょうゆ・みりん	大根・人参・いんげん			
				味噌汁	味噌・かつお節・だし昆布		玉ねぎ・ねぎ			
				ごはん		米				
29	火	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	かぼちゃマカロニ	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	磯ビーンズ 牛乳	大豆水煮 片栗粉 油 ちりめんじゃこ しょうゆ みりん 砂糖 牛乳	
				グラタン	ミックスチーズ・パン粉	塩・マーガリン	かぼちゃ			
				チンゲン菜とベーコンソテー	ベーコン	塩・しょうゆ・油	チンゲン菜・コーン・赤パプリカ			
				コンソメスープ		コンソメ・塩	もやし・人参			
				ごはん		米				
30	水	りんご	りんご	すき焼き風煮	牛肉・焼き豆腐	糸こんにゃく・しょうゆ	たまねぎ・白菜	ピザトースト 牛乳	食パン ケチャップ ピーマン ウインナー コーン チーズ 牛乳	
				きゅうりの和え物	カニカマ	砂糖・しょうゆ	きゅうり・人参			
				味噌汁	味噌・かつお節・だし昆布		ほうれん草・しめじ			
				ごはん		米				
31	木	レーズン	レーズン	コロッケ	コロッケ	油		お麩ラスク キャンディチーズ 牛乳	麩 マーガリン きな粉 砂糖 キャンディチーズ 牛乳	
				ブロッコリー			ブロッコリー			
				マカロニサラダ	ツナ	マカロニ・マヨネーズ・塩	人参・コーン・いんげん			
				味噌汁	かつお節・だし昆布・味噌		キャベツ・ねぎ			
				ごはん		米				