

3月 予定献立表

高見保育所 平成31年3月1日

月	火	水	木	金	土
				<p>1 (ぼたぼた焼き・お茶) 寿司ケーキ 米、切干大根、干しいたけ、人参、豆苗、油揚げ、砂糖、食塩、醤油、酢、でんぷ、ごま</p> <p>コロッケ のっぺい汁 鶏肉、豆腐、里芋、人参、玉ねぎ、大根、油揚げ、こんにやく、片栗粉、醤油、塩、煮干し</p> <p>いちご牛乳・お茶 道明寺風桜餅 もち米、米、砂糖、食紅、こしあん</p> <p>ひなまつりせんべい牛乳・お茶</p>	<p>2 (やさいすなック・お茶) 中華丼 米、豚肉、玉ねぎ、人参、しいたけ、チンゲン菜、中華味、うすくち醤油、醤油、塩、ごま油、片栗粉</p> <p>しめじの野菜スープ しめじ、人参、玉ねぎ、白菜、塩、うすくち醤油、削り節</p> <p>グレープフルーツ</p> <p>お茶 青りんごゼリー クラッカー お茶</p>
<p>4 (星たべよ・お茶) 味噌うどん うどん、豚肉、人参、玉ねぎ、ねぎ、キャベツ、味噌、削り節</p> <p>☆里芋と厚揚げの煮物 里芋、人参、厚揚げ、煮干し、砂糖、みりん、うすくち醤油</p> <p>☆れんこんとツナのサラダ れんこん、人参、きゅうり、ツナ、醤油、酢、砂糖、すりごま、ごま油</p> <p>いちご牛乳・お茶 青菜ふりかけごはん 米、青菜ふりかけ</p> <p>牛乳・お茶</p>	<p>5 (クラッカー・お茶) 麦ごはん 米、大麦</p> <p>魚の照り焼き 鯖、醤油、みりん</p> <p>☆きんぴらごぼう ごぼう、人参、ピーマン、しらたき、ごま、砂糖、醤油、削り節、油</p> <p>春雨スープ 春雨、キャベツ、人参、ピーマン、干しいたけ、中華味、塩</p> <p>いよかん牛乳・お茶 フルーツヨーグルト ヨーグルト、バナナ、いちご</p> <p>ビスケット牛乳・お茶</p>	<p>6 (バナナ・お茶) 豚肉と納豆の炒め丼 米、豚肉、納豆、玉ねぎ、キャベツ、えのき、人参、醤油、油</p> <p>さつまいもの甘煮 さつまいも、砂糖、塩</p> <p>☆切干大根の胡麻酢和え 切干大根、人参、ツナ、豆苗、ごま、酢、うすくち醤油、砂糖</p> <p>清美オレンジ牛乳・お茶 シュークリーム</p> <p>牛乳・お茶</p>	<p>7 (野菜スティック・お茶) 麦ごはん 米、大麦</p> <p>☆鶏肉のマーメレード焼き 鶏肉、マーメレード、醤油</p> <p>ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー、もやし、人参、ツナ、酢、砂糖、醤油</p> <p>キャベツの味噌汁 キャベツ、人参、玉ねぎ、油揚げ、ねぎ、煮干し、味噌</p> <p>いちご牛乳・お茶 ごまクッキー 小麦粉、すりごま、黒ごま、砂糖、マーガリン、油</p> <p>スキムミルク・お茶</p>	<p>8 (にんじんせんべい・お茶) 麦ごはん 米、大麦</p> <p>ふわふわミートボール 豆腐、豚ミンチ、玉ねぎ、上新粉、パン粉、塩、ケチャップ、砂糖、醤油、酒、油</p> <p>☆小松菜のサラダ 小松菜、キャベツ、きゅうり、ハム、酢、砂糖、オリーブ油、うすくち醤油</p> <p>もやしスープ もやし、ピーマン、白菜、人参、塩、中華味</p> <p>ぼんかん牛乳・お茶 キャラメルコーン おつゆ麩、マーガリン、砂糖</p> <p>牛乳・お茶</p>	<p>9 (かぼちゃポロロ・お茶) 大豆ごはん 米、大豆、人参、えのき、油揚げ、醤油、酒、塩</p> <p>けんちん汁 鶏肉、大根、里芋、人参、油揚げ、こんにやく、うすくち醤油、塩、煮干し</p> <p>グレープフルーツ</p> <p>お茶 バナナ ぼたぼた焼き お茶</p>
<p>11 (ほうれん草せんべい・お茶) 丸パン 丸パン、ジャム、マーガリン</p> <p>ポークビーンズ 大豆、豚肉、玉ねぎ、人参、セロリ、パイオン、ケチャップ、醤油、砂糖、油</p> <p>コールスローサラダ キャベツ、人参、ハム、マヨドレ、酢、砂糖</p> <p>チンゲン菜と白菜のスープ チンゲン菜、白菜、人参、玉ねぎ、えのき、パイオン、うすくち醤油</p> <p>いちご牛乳・お茶</p> <p>☆きなこ団子 [松・年中・年長] 白玉粉、きなこ、砂糖、塩</p> <p>ふかしいも [桃・梅・桜] さつまいも、きなこ、砂糖、塩</p> <p>牛乳・お茶</p>	<p>12 (畑のクラッカー・お茶) 麦ごはん 米、大麦</p> <p>魚のサラダ焼き 鮭、ひじき、きゅうり、トマト、かぼちゃ、小麦粉、塩、マヨドレ、油</p> <p>じゃがいもの煮物 じゃがいも、醤油、砂糖、削り節</p> <p>わかめ汁 わかめ、玉ねぎ、人参、もやし、塩、うすくち醤油、削り節</p> <p>はるみ牛乳・お茶 プリンアラモード プリン、いちご、みかん缶、砂糖、豆乳ホイップ</p> <p>ミレービスケット牛乳・お茶</p>	<p>13 (かぼちゃせんべい・お茶) 麦ごはん 米、大麦</p> <p>豆腐入りつくねの胡麻焼き 豚ミンチ、豆腐、長ねぎ、みりん、酒、パン粉、上新粉、赤味噌、黒ごま、ごま</p> <p>さつまいもサラダ さつまいも、人参、きゅうり、マヨドレ</p> <p>人参スープ 人参、玉ねぎ、えのき、豆苗、パイオン、うすくち醤油</p> <p>清美オレンジ牛乳・お茶 メロンパン</p> <p>牛乳・お茶</p>	<p>14 (やさいすなック・お茶) 麦ごはん 米、大麦</p> <p>☆油淋鶏 鶏肉、長ねぎ、生姜、酒、醤油、酢、砂糖、片栗粉、小麦粉、ごま</p> <p>☆キャベツの土佐酢和え キャベツ、人参、ひじき、酢、砂糖、醤油、削り節</p> <p>大根の味噌汁 大根、ごぼう、玉ねぎ、人参、ねぎ、煮干し、味噌</p> <p>八朔牛乳・お茶 スパゲティ・ナポリタン スパゲティ、豚ミンチ、人参、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、塩、油</p> <p>牛乳・お茶</p>	<p>15 (ふかしいも・お茶) 親子丼 米、鶏肉、玉ねぎ、人参、しいたけ、ねぎ、うすくち醤油、砂糖、みりん、塩、削り節</p> <p>大豆の煮物 大豆、人参、ごぼう、醤油、みりん、砂糖</p> <p>小魚サラダ ちりめんじゃこ、キャベツ、きゅうり、人参、酢、醤油、砂糖</p> <p>いちご牛乳・お茶 もちもちチーズパン おから、白玉粉、牛乳、塩、油、粉チーズ</p> <p>牛乳・お茶</p>	<p>16 (おなかせんべい・お茶) きつねうどん うどん、油揚げ、ねぎ、玉ねぎ、人参、砂糖、醤油、うすくち醤油、煮干し、塩</p> <p>厚揚げと野菜の煮物 厚揚げ、人参、豆苗、煮干し、砂糖、みりん、うすくち醤油</p> <p>清美オレンジ牛乳・お茶 グレープゼリー 星たべよ お茶</p>
<p>18 (ぼたぼた焼き・お茶) 麦ごはん 米、大麦</p> <p>☆おからのつくね焼き おから、鶏ミンチ、玉ねぎ、卵、塩、醤油、酒、砂糖、みりん、片栗粉</p> <p>☆豆苗ナムル もやし、豆苗、人参、醤油、ごま油、ごま</p> <p>中華スープ キャベツ、人参、干しいたけ、ピーマン、中華味、ごま油、塩</p> <p>八朔牛乳・お茶</p> <p>☆味噌まんじゅう 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、味噌、こしあん、豆乳</p> <p>牛乳・お茶</p>	<p>19 (紫いもチップス・お茶) おたのしみバイキング</p> <p>バンアラカルト ビーフシチュー から揚げ キャベツとツナのサラダ フライドポテト フルーツアラカルト</p> <p>お茶 ケーキ</p> <p>カルピス・お茶</p>	<p>20 (バナナ・お茶) ジャージャー麺 ラーメン、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、ねぎ、干しいたけ、赤味噌、中華味、片栗粉、ごま油</p> <p>大豆とツナの酢の物 大豆、ツナ、ほうれん草、人参、ごま、酢、醤油、砂糖、オリーブ油</p> <p>キャベツスープ キャベツ、玉ねぎ、えのき、中華味、塩</p> <p>りんご牛乳・お茶 春色ごはん 米、人参、梅肉、ごま、塩、だし昆布</p> <p>牛乳・お茶</p>	<p>21</p> <p>春分の日</p> <p></p>	<p>22 (星たべよ・お茶) 中華風おこわ 米、もち米、豚肉、ごま油、人参、たけのこ、ひじき、干しいたけ、油揚げ、生姜、醤油、塩、パセリ</p> <p>ポトフ 鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、キャベツ、パイオン、塩</p> <p>☆ごぼうサラダ ごぼう、人参、きゅうり、ハム、ごま、マヨドレ、うすくち醤油、砂糖</p> <p>はるみ牛乳・お茶 スイートポテトパン</p> <p>牛乳・お茶</p>	<p>23 (にんじんせんべい・お茶) 鶏ミンチ丼 米、鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、えのき、ねぎ、中華味、醤油、みりん、油</p> <p>豆腐スープ 豆腐、しめじ、人参、玉ねぎ、塩、中華味、ごま油</p> <p>清美オレンジ牛乳・お茶 バナナ 野菜スティック お茶</p>
<p>25 (やさいすなック・お茶) 麦ごはん 米、大麦</p> <p>パンピングラタン かぼちゃ、豚ミンチ、玉ねぎ、塩、ホワイトソース、チーズ</p> <p>元気サラダ きゅうり、キャベツ、人参、ハム、削り節、酢、油、うすくち醤油、砂糖、すりごま</p> <p>☆千切りスープ 玉ねぎ、人参、セロリ、長ねぎ、塩、中華味</p> <p>いちご牛乳・お茶 きなこおはぎ 米、もち米、きなこ、砂糖、塩</p> <p>牛乳・お茶</p>	<p>26 (かぼちゃポロロ・お茶) カレーライス 米、牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、にんにく、カレーパウダー、油</p> <p>☆あらめの煮物 あらめ、油揚げ、人参、ピーマン、みりん、醤油、砂糖</p> <p>☆キャベツの昆布和え キャベツ、もやし、人参、豆苗、塩昆布</p> <p>八朔牛乳・お茶</p> <p>☆カルシウムポッキー 小麦粉、青のり、人参、すりごま、ちりめんじゃこ、マーガリン</p> <p>牛乳・お茶</p>	<p>27 (バナナ・お茶) 麦ごはん 米、大麦</p> <p>ニラ入り卵焼き 卵、にら、豚ミンチ、干しいたけ、豆腐、醤油、酒、砂糖、塩</p> <p>マカロニサラダ マカロニ、きゅうり、人参、キャベツ、ツナ、マヨドレ</p> <p>玉ねぎときのご汁 玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、削り節、うすくち醤油、塩</p> <p>りんご牛乳・お茶</p> <p>☆ピザトースト 食パン、ピーマン、玉ねぎ、チーズ、ケチャップ</p> <p>スキムミルク・お茶</p>	<p>28 (ふかしいも・お茶) 麦ごはん 米、大麦</p> <p>☆鶏レバーの揚げ煮 鶏レバー、生姜、片栗粉、砂糖、醤油、酒、油、牛乳</p> <p>小松菜と油揚げの和え物 小松菜、人参、えのき、油揚げ、砂糖、醤油</p> <p>白菜スープ 白菜、人参、長ねぎ、えのき、塩、中華味</p> <p>いちご牛乳・お茶 スキムカップケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、バター、砂糖、卵、スキムミルク</p> <p>牛乳・お茶</p>	<p>29 (紫いもチップス・お茶) 麦ごはん 米、大麦</p> <p>☆揚げ魚のねぎソースかけ あじ、生姜、片栗粉、塩、酒、醤油、酢、ごま油、油</p> <p>人参ゴマサラダ 人参、きゅうり、ツナ、すりごま、酢、オリーブ油、醤油、みりん、塩</p> <p>わかめの味噌汁 わかめ、人参、玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、煮干し、味噌</p> <p>清美オレンジ牛乳・お茶 ココア蒸しパン 蒸しパンミックス、ピュアココア</p> <p>牛乳・お茶</p>	<p>30 (おなかせんべい・お茶)</p> <p>希望保育</p> <p>ビスケット お茶</p>

保育所行事、材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。お茶に使用する水は、有害物質を除去した安全な水です。

上の () は3歳未満児の午前中のおやつです。延長保育の補食は、月曜日・・・わかめごはん、火曜日・・・鮭ごはん、水曜日・・・しらすごはん、木曜日・・・ゆかりごはん、金曜日・・・青菜ごはん を提供します。

☆印はよく噛んで食べることを意識したカミカミメニューです。よく噛んで食べる食材を使用したもの、固さや弾力のあるもの、水分量の少ないものが対象となっています。

今年度も年長児に好きなメニューを聞き、献立に取り入れています。< >の中は、リクエストしてくれたお友達の名前です。