

令和3年3月 献立表



長栄保育園

★印はマヨネーズ使用です

日	曜日	献立名	主食	材 料 名			お や つ	
				熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	乳児 (午前)	乳幼児 (午後)
1	月	鮭の豆乳スープ煮 ポパイソテー	レーズン ロール	じゃがいも 油 バター	鮭(皮なし) 豆乳	ブロッコリー たまねぎ しめじ にんじん ほうれんそう コーン缶	牛乳 ごませんべい	牛乳 フレークバー
2	火	菜の花のちらしずし チキンカツ すまし汁	ごはん	さとう 油 ふ 小麦粉 パン粉(乾)	油揚げ 刻みのり 鶏胸肉 豆腐 削り節 生わかめ	かんぴょう(乾) にんじん もやし 干し椎茸 なばな たまねぎ 葉ねぎ	牛乳 ラスク	お茶 いがまんじゅう
3	水	肉豆腐 合わせみそ汁	ごはん	糸こんにゃく 油 さとう	豚もも肉 焼き豆腐 生わかめ 削り節	はくさい にんじん えのきたけ 根深ねぎ たまねぎ だいこん 葉ねぎ	お茶 プリン	牛乳 ビスケット
4	木	魚の甘酢あんかけ 玉米湯(ユイミータン)	ミルク ロール	小麦粉 かたくり粉 油 さとう	白身魚 牛乳	赤ピーマン たまねぎ たけのこ しめじ さやいんげん 根深ねぎ クリームコーン缶 葉ねぎ	お茶 ビスケット	かんきつ類 おかし
5	金	そばろどんぶり 田舎汁 ヨーグルト	麦ごはん	さとう かたくり粉 油 さいとも	鶏ひき肉 卵 生揚げ 削り節 ヨーグルト	グリーンピース(冷) だいこん えのきたけ にんじん 葉ねぎ	お茶 ぼんせんべい	牛乳 せんべい
6	土	ミートソーススパゲッティ ヨーグルト	/	スパゲティ 油	豚ひき肉 粉チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ しめじ にんにく グリンピース(冷)	お茶 せんべい	/
8	月	肉じゃが かき玉汁	ごはん	じゃがいも 糸こんにゃく 油 さとう かたくり粉	豚もも肉 卵 削り節	にんじん たまねぎ 葉ねぎ グリーンピース(冷)	お茶 フルーツゼリー	牛乳 パイ菓子
9	火	クラムチャウダー ハムサラダ	コッパン	じゃがいも バター 小麦粉 油 さとう 白ごま	あさりむき身 ベーコン スキムミルク ロースハム	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース(冷) コーン缶 パセリ	お茶 クッキー	発酵乳 おかし
10	水	おにぎり遠足	/	ソーセージ 菓子			/	お茶 アメリカンドッグ
11	木	カラフルチャーハン 白身魚のフリッター コンソメスープ	ごはん	油 小麦粉 かたくり粉 じゃがいも	白身魚 卵 あおのり ウインナー	たまねぎ にんじん 青ピーマン 赤ピーマン コーン缶 もやし キャベツ パセリ	牛乳 あられ	カルビス ケーキ
12	金	五目きんぴら 白みそ汁	ごはん	油 糸こんにゃく さとう 白ごま ごま油 じゃがいも	鶏もも肉 揚げはん 豆腐 油揚げ 生わかめ 煮干し	ごぼう にんじん さやいんげん 葉ねぎ	お茶 フルーツゼリー	牛乳 クッキー
13	土	こぎつねうどん プリン	/	干しうどん(乾) プリン	油揚げ かまぼこ 削り節	にんじん 干し椎茸 根深葉ねぎ ほうれんそう	お茶 クラッカー	/
15	月	鮭の豆乳スープ煮 ポパイソテー	レーズン ロール	じゃがいも 油 バター	鮭(皮なし) 豆乳	ブロッコリー たまねぎ しめじ にんじん ほうれんそう コーン缶	牛乳 ごませんべい	牛乳 ビスケット
16	火	チキンカレー ツナサラダ	麦ごはん	じゃがいも 油 バター さとう	鶏もも肉 スキムミルク ツナ缶	にんにく しょうが にんじん コーン缶 たまねぎ グリンピース(冷) キャベツ 赤ピーマン きゅうり	牛乳 パイ菓子	牛乳 かりんとう
17	水	マーボー豆腐 ばんさんすう	ごはん	油 さとう かたくり粉 ごま油 はるさめ(乾)	豆腐 豚ひき肉 ロースハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 葉ねぎ もやし みかん缶 きゅうり	牛乳 ウエハース	牛乳 あられ
18	木	そばろどんぶり 田舎汁 ヨーグルト	麦ごはん	さとう かたくり粉 油 さいとも	鶏ひき肉 卵 生揚げ 削り節 ヨーグルト	グリーンピース(冷) だいこん えのきたけ にんじん 葉ねぎ	お茶 ぼんせんべい	牛乳 せんべい
19	金	ホットドッグ 野菜のカレースープ煮 チーズ	コッパン	バター じゃがいも さとう	ウインナー 鶏もも肉 チーズ	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん パセリ	お茶 おかし	お茶 きなこおはぎ
20	土	祝日 春分の日	/	お弁当			/	お茶 小麦胚芽クッキー
22	月	煮魚(生揚げ) のっぺい汁 チーズ	ごはん	さとう さいとも かたくり粉	さかな 生揚げ 油揚げ ちくわ 削り節 チーズ	しょうが だいこん にんじん ほうれんそう 葉ねぎ	お茶 あられ	牛乳 パウムクーヘン
23	火	クラムチャウダー ハムサラダ	コッパン	じゃがいも バター 小麦粉 油 さとう 白ごま	あさりむき身 ベーコン スキムミルク ロースハム	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース(冷) コーン缶 パセリ	お茶 クッキー	牛乳 おかし
24	水	肉じゃが かき玉汁	ごはん	じゃがいも 糸こんにゃく 油 さとう かたくり粉	豚もも肉 卵 削り節	にんじん たまねぎ 葉ねぎ グリーンピース(冷)	お茶 フルーツゼリー	牛乳 パイ菓子
25	木	肉豆腐 合わせみそ汁	ごはん	糸こんにゃく 油 さとう	豚もも肉 焼き豆腐 生わかめ 削り節	はくさい にんじん えのきたけ 根深ねぎ たまねぎ だいこん 葉ねぎ	お茶 プリン	発酵乳 ピザ風蒸しパン
26	金	卒園式	/	お弁当			/	お茶 小麦胚芽クッキー
27	土	ミートソーススパゲッティ ヨーグルト	/	スパゲティ 油	豚ひき肉 粉チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ しめじ にんにく グリンピース(冷)	お茶 せんべい	/
29	月	マーボー豆腐 ばんさんすう	ごはん	油 さとう かたくり粉 ごま油 はるさめ(乾)	豆腐 豚ひき肉 ロースハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 葉ねぎ もやし みかん缶 きゅうり	牛乳 ウエハース	牛乳 あられ
30	火	大根と肉の煮物 納豆和え	ごはん	油 さとう かたくり粉	鶏もも肉 刻み昆布 納豆 花かつお	だいこん にんじん しめじ もやし グリーンピース(冷) ほうれんそう	牛乳 おかし	牛乳 ビスケット
31	木	お弁当	/	お弁当			お茶 せんべい	お茶 クッキー