

令和6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 | 金 | 菜の花のちらしずし 鶏のから揚げ すまし汁 | ごはん | さとう 油 かたくり粉 ふ | 油揚げ 卵 鶏もも肉 生わかめ 削り節 | かんぴょう(乾) にんじん たけのこ 干し椎茸 なばな しょうが もやし えのきたけ みつば | 牛乳 クッキー | オレンジジュース ひなあられ | |
| 2 | 土 | みそラーメン ヨーグルト | / | 中華めん(生) 油 | 焼き豚 生わかめ ヨーグルト | にんじん もやし しめじ 葉ねぎ | お茶 ぼんせんべい | / | |
| 4 | 月 | 煮魚(生揚げ) のっぺい汁 発酵乳 | 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 発酵乳 | しょうが だいこん にんじん ほうれんそう 葉ねぎ | お茶 のり巻きせんべい | 牛乳 かりんとう | |
| 5 | 火 | おにぎり遠足 | / | お弁当 | | | / | お茶 マカロン安倍川 | |
| 6 | 水 | 五目きんぴら 白みそ汁 味付け煮干 | ごはん | 油 糸こんにやく さとう 白ごま ごま油 じゃがいも | 鶏もも肉 揚げはん 豆腐 生わかめ 削り節 味付け煮干 | ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ | お茶 ビスケット | 牛乳 せんべい | |
| 7 | 木 | ツナと野菜の洋風混ぜご飯 魚のカレー揚げ コンソメスープ | ごはん | 油 小麦粉 じゃがいも | ツナ缶 さかな ベーコン | たまねぎ 赤ピーマン コーン缶 パセリ もやし にんじん キャベツ | お茶 ぼんせんべい | お茶 ケーキ | |
| 8 | 金 | コーンクリームシチュー フレンチサラダ | ロールパン | じゃがいも バター 小麦粉 油 さとう | 鶏もも肉 スキムミルク | たまねぎ にんじん コーン缶 グリーンピース(冷) キャベツ 赤ピーマン クリームコーン缶 パイン缶 パセリ | 牛乳 クラッカー | 牛乳 ごませんべい | |
| 9 | 土 | こぎつねうどん フルーツゼリー | / | 干しうどん(乾) フルーツゼリー | かまぼこ 油揚げ 削り節 | にんじん 根深ねぎ ほうれんそう 干し椎茸 | お茶 せんべい | / | |
| 11 | 月 | 魚のレモン風味 白菜のスープ煮 | ミルク ロール | かたくり粉 さとう 油 はるさめ(乾) | 白身魚 ベーコン | レモン(果汁・生) ブロッコリー にんじん はくさい えのきたけ グリーンピース(冷) | お茶 スティックチーズ | 牛乳 パイ菓子 | |
| 12 | 火 | 肉じゃが 合わせみそ汁 | ごはん | じゃがいも 糸こんにやく 油 さとう | 豚もも肉 油揚げ 豆腐 生わかめ 削り節 | にんじん たまねぎ えのきたけ グリーンピース(冷) 葉ねぎ | 牛乳 ごませんべい | 牛乳 せんべい | |
| 13 | 水 | 生揚げの野菜炒め煮 ポテトサラダ★ 味付け煮干 | ごはん | さとう 油 かたくり粉 じゃがいも | 生揚げ 豚もも肉 削り節 あおのり 味付け煮干 | チンゲンサイ もやし にんじん しめじ コーン缶 | 牛乳 のり巻きせんべい | かんきつ類 クッキー | |
| 14 | 木 | 手作りカレーライス ポパイサラダ | 麦ごはん | 油 じゃがいも バター 小麦粉 すりごま(白) ごま油 さとう | 豚もも肉 ベーコン | にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース(冷) コーン缶 ほうれんそう | お茶 クッキー | 牛乳 カステラ | |
| 15 | 金 | 親子煮 おひたし | ごはん | 油 さとう すりごま(白) | 鶏胸肉 卵 花かつお | にんじん たまねぎ えのきたけ グリーンピース(冷) 干し椎茸 ほうれんそう はくさい もやし | 牛乳 コーンフレーク | 牛乳 ラスク | |
| 16 | 土 | 和風スパゲティ 発酵乳 | / | スパゲティ バター | 鶏もも肉 刻みのり 発酵乳 | にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ 大葉 | お茶 塩せんべい | / | |
| 18 | 月 | 煮魚(生揚げ) のっぺい汁 発酵乳 | 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 発酵乳 | しょうが だいこん にんじん ほうれんそう 葉ねぎ | お茶 せんべい | 牛乳 ぼんせんべい | |
| 19 | 火 | コーンクリームシチュー フレンチサラダ | ロールパン | じゃがいも バター 小麦粉 油 さとう | 鶏もも肉 スキムミルク | たまねぎ にんじん コーン缶 グリーンピース(冷) キャベツ 赤ピーマン クリームコーン缶 パイン缶 パセリ | 牛乳 クッキー | 牛乳 かりんとう | |
| 20 | 水 | 祝日 春分の日 | | | お弁当 | | | / | / |
| 21 | 木 | 五目きんぴら 白みそ汁 味付け煮干 | ごはん | 油 糸こんにやく さとう 白ごま ごま油 じゃがいも | 鶏もも肉 揚げはん 豆腐 生わかめ 削り節 味付け煮干 | ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ | お茶 ごませんべい | 牛乳 レーズンクッキー | |
| 22 | 金 | 白菜のあんかけごはん 切り干し大根のサラダ★ ヨーグルト | ごはん | 油 ごま油 かたくり粉 すりごま(白) | 豚ひき肉 ツナ缶 ヨーグルト | はくさい にんじん たまねぎ しめじ 切り干し大根 きゅうり 赤ピーマン | お茶 チーズ菓子 | 牛乳 まんじゅう | |
| 23 | 土 | みそラーメン ヨーグルト | / | 中華めん(生) 油 | 焼き豚 生わかめ ヨーグルト | にんじん もやし しめじ 葉ねぎ | お茶 ぼんせんべい | / | |
| 25 | 月 | ホットドッグ ミネストローネ | コッパン | バター じゃがいも | ウインナー 鶏ささみ | キャベツ にんじん セロリー たまねぎ トマト パセリ | お茶 ぼんせんべい | 野菜ジュース レアチーズ フルーツ | |
| 26 | 火 | 卒園式 | | | お弁当 | | | お茶 パイ菓子 | お茶 小麦胚芽クッキー |
| 27 | 水 | 生揚げの野菜炒め煮 ポテトサラダ★ 味付け煮干 | ごはん | さとう 油 かたくり粉 じゃがいも | 生揚げ 豚もも肉 削り節 あおのり 味付け煮干 | チンゲンサイ もやし にんじん しめじ コーン缶 | お茶 ウエハース | お茶 クッキー | |
| 28 | 木 | 親子煮 みそ汁 | ごはん | さとう 油 | 豆腐 油揚げ 卵 鶏胸肉 削り節 | にんじん たまねぎ えのきたけ グリーンピース(冷) 干し椎茸 はくさい | お茶 ビスケット | お茶 せんべい | |
| 29 | 金 | 肉豆腐 はるさめサラダ | ごはん | 糸こんにやく 油 さとう はるさめ(乾) 白ごま ごま油 | 豚もも肉 焼き豆腐 ロースハム 生わかめ | はくさい にんじん えのきたけ 根深ねぎ もやし みかん缶 | お茶 おかし | お茶 卵ボーロ | |
| 30 | 土 | お弁当 | / | お弁当 | | | お茶 クッキー | / | |