

# 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	菜の花のちらし寿司 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	かんびょう(乾) にんじん たけのこ 干し椎茸 なばな しょうが もやし えのきだけ 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 ほんせんべい	
4	月	煮魚(生揚げ) のつべい汁 発酵乳	ごはん	さとう さといも 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 のり巻せんべい	牛乳 かわんとう
5	火	おにぎり達足						お茶 マカロニ安倍川
6	水	五目きんぴら 白みそ汁 味付け煮干	ごはん	油 糸こんにゃく さとう 白ごま ごま油 じやがいも	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 えのきだけ 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 じやがいも	ツナ缶 さかな ベーコン	たまねぎ 赤ビーマン コーン缶 バセリ もやし にんじん キャベツ	お茶 ほんせんべい	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	じやがいも 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 グリンピース(冷) キャベツ 赤ビーマン クリームコーン缶 バイン缶 バセリ	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 えのきだけ グリンピース(冷)	お茶 スティックチーズ	牛乳 パイ菓子
12	火	肉じやが 合わせみそ汁	ごはん	じやがいも 糸こんにゃく 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 えのきだけ グリンピース(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 ボテトサラダ★ 味付け煮干	ごはん	さとう 油 かたくり粉 じやがいも	生揚げ 豚もも肉 削り節 あおのり 味付け煮干	チングンサイ もやし にんじん しめじ コーン缶	牛乳 のり巻せんべい	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 じやがいも 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 カヌアラ
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 えのきだけ グリンピース(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 えのきだけ 大葉	お茶 塩せんべい	
18	月	煮魚(生揚げ) のつべい汁 発酵乳	ごはん	さとう さといも 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 ほんせんべい
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	じやがいも 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 グリンピース(冷) キャベツ 赤ビーマン クリームコーン缶 バイン缶 バセリ	牛乳 クッキー	牛乳 かわんとう
20	水	祝日 春分の日						
21	木	五目きんぴら 白みそ汁 味付け煮干	ごはん	油 糸こんにゃく さとう 白ごま ごま油 じやがいも	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 えのきだけ 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 赤ビーマン	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 ほんせんべい	
25	月	ホットドッグ ミニストローネ	コッペパン	バター じやがいも	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 バセリ	お茶 ほんせんべい	野菜ジュース アーチーズ 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 ボテトサラダ★ 味付け煮干	ごはん	さとう 油 かたくり粉 じやがいも	生揚げ 豚もも肉 削り節 あおのり 味付け煮干	チングンサイ 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 えのきだけ グリンピース(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	糸こんにゃく 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 えのきだけ 根深ねぎ もやし みかん缶	お茶 おかき	お茶 卵ボーロ
30	土	お弁当					お茶 クッキー	