

2021年

3月

## 予定献立表

ひかりのご保育園

管理栄養士 上原 育代

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ
1日	月	強化あわごはん マーボーなす パンサンスー かき玉汁 果物	豚ひき肉 豆腐 ハム 卵 牛乳	米 あわ 油 春雨 砂糖 ごま 片栗粉 小麦粉	なす にんじん ピーマン 長ねぎ もやし きゅうり えのき ねぎ かぼちゃ 果物	保育乳 かぼちゃ天ぷら
2日	火	強化玄米ごはん 鮭の梅マヨ焼き 八宝菜 ほうれん草みそ汁 果物	さけ 豚肉 油揚げ 牛乳	米 玄米 片栗粉 マヨネーズ 油 パン パター	人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ ほうれん草 えのき 果物	保育乳 ジャムサンド
3日	水	(ひな祭りメニュー)ちらし寿司 ピレカツ お浸し そうめん汁 果物	油揚げ 卵 ぶたヒレ生クリーム ヨーグルト 牛乳	米 油 小麦粉 パン粉 そうめん バター 砂糖	にんじん れんこん たけのこ 乾しいたけ のり ほうれん草 白菜 ねぎ 果物	保育乳 ヨーグルトケーキ ひなあられ
4日	木	麦ごはん さばの塩焼き からしな和え 豚汁 果物	さば 豆腐 ツナ缶 豚肉 卵 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 黒糖	しょうが からしな 人参 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ 果物	保育乳 ちんびん
5日	金	カレーライス ひじきの中華和え チンゲン菜スープ 果物	豚肉 ハム 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま ふ さつま芋 芋くず	人参 玉葱 セロリ ピーマン ひじき 胡瓜 もやし 赤ピーマン チンゲン菜 果物	保育乳 芋くず天ぷら
6日	土	ナポリタンスパゲティ チーズ ステック胡瓜 アーサ汁 果物	豚肉 チーズ 豆腐 さけ 牛乳	スパゲッティ 油 米	人参 玉葱 キャベツ ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム缶 胡瓜 あおさ のり 果物	保育乳 鮭おにぎり
8日	月	ピピンバ 春雨の酢の物 白菜みそ汁 果物	豚肉 卵 ちくわ 豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま 油 春雨 小麦粉 バター コンプレーク	もやし こまつな にんにく しょうが 胡瓜 きくらげ 人参 白菜 ねぎ 果物	保育乳 ザクザククッキー
9日	火	強化玄米ごはん きびなごのマリネ 干切りイリチー 中華コーンスープ 果物	きびなご 豚肉 ウインナー 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 パン マヨネーズ	胡瓜 玉葱 トマト 切干大根 昆布 人参 こんにゃく コーン缶 こまつな しめじ 果物	保育乳 ホットドック
10日	水	三枚肉そば ジャーマンポテト ナムル 果物	三枚肉 かまぼこ ベーコン しらす 豆腐	沖縄そば 砂糖 じゃが芋 油 ごま 米	ねぎ 玉葱 もやし こまつな 人参 青のり 果物	豆乳 じゃこおにぎり
11日	木	強化あわごはん さんまの梅干し煮 フーイリチー ホウレン草のみそ汁 果物	さんま ツナ缶卵 豆腐 豚ひき肉 チーズ 牛乳	米 あわ 砂糖 黒糖 車ぶ 油	梅干し 人参 もやし キャベツ ピーマン ほうれん草 長ねぎ かぼちゃ 玉葱 果物	保育乳 かぼちゃグラタン
12日	金	タコライス ゴボウサラダ ワカメスープ 果物	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 豆腐 きな粉 牛乳	米 油 マヨネーズ ふ パター ごま ホットケーキMix	セロリー 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 わかめ 果物	保育乳 豆腐ドーナツ
13日	土	<b>第3回 卒園式 午前9時半～10時 礼拝堂於</b>				<b>職員研修会</b>
15日	月	あわごはん 肉じゃが 納豆和え 白菜のみそ汁 果物	豚肉 納豆 煮干し 牛乳	米 あわ じゃが芋 油 砂糖 ふ バター ごま	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん こまつな 白滝 のり 白菜 しめじ ねぎ 果物	保育乳 ふのラスク カリカリ煮干し
16日	火	強化玄米ごはん 魚天ぷら 大根そぼろ煮 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	キング 卵 豆腐 鶏ひき肉 ツナ缶 チーズ 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 パン マヨネーズ	青のり 大根 人参 なら こまつな 長ねぎ コーン缶 果物	保育乳 ツナコーントースト
17日	水	強化あわごはん 豆腐チャンプルー もずくの酢の物 ソーキ汁 果物	豆腐 ツナ缶 卵 豚ソーキ 豚ひき肉 牛乳	米 あわ 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉	人参 キャベツ もやし ピーマン もずく きゅうり 大根 レタス こんぶ 玉葱 果物	保育乳 生ケーキ
18日	木	きのこスパゲティ チーズ 三色和え トマト卵のスープ 果物	豚肉 チーズ 卵 油揚げ 豆腐	スパゲッティ 油 マヨネーズ ごま 米	人参 玉葱 ピーマン しめじ えのき マッシュルーム缶 もやし ほうれん草 トマト ねぎ 果物	豆乳 ひじきおにぎり
19日	金	(お誕生会)ふりかけごはん ユーホーぎょうざ きんぴらごぼう チンゲン菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 片栗粉 ぎょうざの皮 油 ごま	キャベツ 長ねぎ なら トマト ごぼう 人参 チンゲン菜 えのき 果物	保育乳
20日	土	<b>春分の日 (休園)</b>				
22日	月	強化あわごはん 酢豚 からしな和え 白菜スープ 果物	豚肉 豆腐 卵 ツナ缶 ベーコン 牛乳	米 あわ じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 ホットケーキMix	人参 玉葱 たけのこ ピーマン 乾しいたけ からしな 白菜 果物	保育乳 小倉ホットケーキ
23日	火	菜飯 鮭のカレー焼き かぼちゃの煮物 果物	鶏ささ身 卵 さけ 豚肉 牛乳	米 油 小麦粉 砂糖 焼きそば	からしな 人参 乾しいたけ しょうが かぼちゃ キャベツ ピーマン 果物	保育乳 おやつ焼きそば
24日	水	 <b>お弁当会 (お弁当のしみだね!)</b>				豆乳 みそおにぎり
25日	木	雑穀ごはん クリームシチュー にらたま ホウレン草コーン和え 果物	鶏肉 牛乳 卵 生クリーム 豆腐 小豆 金時豆 緑豆	米 雑穀じゃが芋 バター 押麦 黒糖 砂糖	セロリー 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ なら ほうれん草 えのき コーン缶 果物	三色ぜんざい 塩せんべい
26日	金	麦ごはん レバーフライ キャベツのゆかり和え クープイリチー 大根のみそ汁 果物	豚レバー 卵 豚肉 油揚げ 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 さつま芋 パター	人参 にんにく キャベツ 昆布 乾しいたけ 大根 ほうれん草 果物	保育乳 さつま芋クッキー
27日	土	ハヤシライス 切干大根サラダ ワカメスープ 果物	牛肉 保育乳	米 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 ごま ふ	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム缶 切干大根 胡瓜 わかめ 果物	保育乳 黒棒
29日	月	強化あわごはん チキンケチャップ焼き ゆでブロッコリー 人参シリシリ キャベツのみそ汁 果物	鶏もも肉 卵 油揚げ 脱脂粉乳 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 小麦粉	ブロッコリー 人参 玉葱 なら キャベツ えのき ねぎ 果物	保育乳 ココアパー
30日	火	きのこごはん さばの甘酢焼き ほうれん草ごま和え ゆし豆腐 果物	鶏肉 さば ちくわ ゆし豆腐 卵 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 ごま 小麦粉	乾しいたけ しめじ えのき 人参 ほうれん草 もやし ねぎ 果物	<b>新年度準備の 為、13時降園</b>
31日	水	<b>新年度準備のため、家庭保育のご協力お願い致します。</b>				

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。