

3月分給食献立表

平成 19年

あおぞら保育園

日	曜日	給食	おやつ	材料及び体内での働き(昼食・おやつ)			夕食
				血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
1	木	ごはん・ワカメスープ ハンペンチーフライ・カリフラワーのサラダ	りんご	はんぺん・チーズ・卵 牛乳・ごま	米	ワカメ・人参・カリフラワー トマト・きゅうり・りんご	鶏の照り焼き 金平ごぼう
2	金	★雛祭り特別メニュー★	桜餅 ひなあられ	油揚げ・ごま・でんぷ・うずら卵 蛤・鶏肉・牛乳	米	人参・干し椎茸・海苔・三つ葉 梅干し・しそ・菜の花	八宝菜 ツナサラダ
3	土	大掃除					
4	日						
5	月	ごはん・味噌汁 納豆のかき揚げ・白菜のポン酢和え	豚汁	納豆・えび・卵 豚肉・牛乳	米・サツマイモ	カブ・人参・白菜・長ネギ ワカメ・ゆず・大根・ごぼう	五目卵焼き グリーンサラダ
6	火	焼きそば・味噌汁 フレンチサラダ	ホワイトシチュー	豚肉・スキムミルク 牛乳・麩	中華麺・ジャガイモ	人参・キャベツ・もやし・ピーマン・玉葱・コーン あまのり・えのき・レタス・きゅうり・パイン缶・マッシュルーム	サバの照り焼き レタスのマヨネーズサラダ
7	水	カレーライス・スープ ポパイサラダ	黄な粉マカロニ	豚肉・カニカマ 牛乳・黄な粉・スキムミルク	米・ジャガイモ マカロニ	玉葱・人参・ワカメ・コーン ほうれん草・きゅうり・レタス・もやし	鶏の梅焼き 春雨サラダ
8	木	ごはん・味噌汁 高野豆腐のオランダ煮・小松菜とツナのお浸し	いちご・チーズ	鶏肉・ツナ 牛乳・チーズ・高野豆腐	米・ジャガイモ	筍・ワカメ・玉葱・人参 ピーマン・小松菜・いちご	松風焼き アスパラのおかか和え
9	金	ごはん・卵スープ えびチリソースがけ・青菜の海苔酢和え	牛乳ゼリー	エビ・イカ・卵 牛乳	米	長ネギ・青梗菜・にんにく・生姜・みかん缶 小松菜・えのき・なめこ・海苔・もも缶・パイン缶	鶏の唐揚げ マカロニサラダ
10	土	肉味噌スパゲッティー トマト	りんご 菓子	豚挽肉 牛乳	スパゲッティー	人参・玉葱・トマト りんご	
11	日						
12	月	麦ごはん・味噌汁 鶏と豚挽肉とジャガイモのチーズ重ね焼き・若竹煮	カレーうどん	鶏挽肉・豚挽肉・チーズ 牛乳・豚肉	米・ジャガイモ うどん	干し椎茸・長ネギ・玉葱・人参 マッシュルーム・パセリ・筍・ワカメ	厚揚げのそぼろあん カブサラダ
13	火	★お誕生日会特別メニュー★	★お誕生日ケーキ★	豚肉・卵 牛乳・グリーンピース	ロールパン・クルトン	コーン・小松菜・玉葱・人参	ピーマンの肉詰め 酢の物
14	水	麦ごはん・味噌汁 高野豆腐のオランダ煮・小松菜とツナのお浸し	いちご ミニチーズ	鶏肉・高野豆腐 ツナ・チーズ・牛乳	米・麦 ジャガイモ	たけのこ・ワカメ・玉葱 人参・ピーマン・小松菜・いちご	肉じゃが キャベツのごま酢和え
15	木	ごはん・清汁 酢豚・春雨サラダ	わかめうどん	豚肉・鶏肉・ごま 牛乳・麩・ハム	米 春雨・うどん	えのき・生姜・玉葱・人参・筍・小松菜・長ネギ・ワカメ ピーマン・パイン缶・干し椎茸・きゅうり・コーン	白身魚フライ ポテトサラダ
16	金	ひじきごはん・味噌汁 魚の味噌マヨネーズ焼き・温野菜サラダ	梅おにぎり/梅ごはん	鶏挽肉・カジキ・ベーコン 牛乳・しらす	米・かぼちゃ	ひじき・人参・えのき・菜の花・フロccoli・梅 玉葱・マッシュルーム・パセリ・キャベツ・しそ	炒り鶏 スパゲッティーサラダ
17	土	うどん バナナ	果物	鶏肉・かまぼこ 牛乳	うどん	干し椎茸・長ネギ・ほうれん草 バナナ・果物	
18	日						
19	月	ごはん・味噌汁 コロケ・青梗菜とコーンのソテー	ジャガバター	豚挽肉・鶏挽肉・油揚げ 卵・牛乳	米・ジャガイモ	大根・玉葱 青梗菜・コーン	ミートソーススパゲッティー 大根サラダ
20	火	ラーメン・アスパラソテー トマト	いちご練乳ソースがけ	卵・なると 牛乳・練乳	中華麺	ほうれん草・メンマ・ワカメ・長ネギ アスパラガス・トマト・いちご	豚の生姜焼き フレンチサラダ
21	水						
22	木	ピラフ・コーンスープ スパニッシュオムレツ・茹でフロccoli	豆腐白玉団子	ベーコン・チーズ・ウィンナー・ミックスベタダ 卵・絹豆腐・黄な粉・グリーンピース・牛乳	米 ジャガイモ	玉葱・えのき・コーン フロccoli・ミニトマト	厚揚げと豚肉の味噌炒め 酢の物
23	金	赤飯・味噌汁 鶏の唐揚げ・青菜のマヨ和え	オレンジ ミニチーズ	鶏肉・ささげ チーズ・牛乳・麩	もち米	干し椎茸・生姜・オレンジ 小松菜・人参・えのき	すき焼き風煮 もやしのゴマ和え
24	土	カレーライス りんご	果物	豚肉 卵・牛乳・小豆	米 ジャガイモ	玉葱・人参 りんご・果物	
25	日						
26	月	麦ごはん・味噌汁 サバの照り焼き・さつまいも煮	お楽しみパン	サバ 牛乳	米・麦 さつまいも	ワカメ・玉葱 長ネギ	野菜コロケ 青菜の納豆和え
27	火	キノコスパゲッティー・スープ 白和え	人参蒸しパン	ベーコン・豆腐 牛乳・ゴマ	スパゲッティー・春雨 つきこんにやく	玉葱・しめじ・えのき・干し椎茸 レタス・小松菜・人参・ひじき・りんご	チキンライス ジャガイモ煮
28	水	ごはん・のっぺい汁 鶏肉のキノコソースがけ・菜の花とツナの和え物	フルーツのヨーグルト和え	生揚げ・鶏肉・ツナ 牛乳・ヨーグルト	米・里芋 こんにやく	人参・ごぼう・えのき・しめじ・バナナ 干し椎茸・菜の花・もも缶・パイン缶	ハンバーグ 白菜のおかか和え
29	木	麦ごはん・味噌汁 納豆入り卵焼き・かぼちゃ煮	ラスク	納豆・卵 スキムミルク	米・麦 かぼちゃ・食パン	なめこ・長ネギ・のり 玉葱・人参	鶏のゴマ照り焼き 里芋煮
30	金	ごはん・味噌汁 魚のタンドリー風焼き・キャベツのゆかり和え	野菜たっぷりポトフ	鱈・ウィンナー・麩 牛乳・ヨーグルト	米・じゃがいも	ワカメ・にんにく(極少量)・フロccoli キャベツ・きゅうり・人参・ゆかり・玉葱	白菜のうま煮 ひじきサラダ
31	土	パン・トマトシチュー バナナ	果物	豚肉・牛乳 スキムミルク	パン ジャガイモ	玉葱・人参・バナナ 果物	

*献立は都合によって変更することがあります。
 *乳児には9時ごろに朝おやつとして、季節の果物や野菜がでます。
 *給食では、牛肉・牛エキスを含んだもの、コンソメの使用を中止しています。