

# 3月分給食献立表

平成 20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	土	<b>大掃除</b>					
2	日						
3	月	<b>★ひなまつり特別メニュー★</b>		油揚げ・うすら卵 はまぐり・鶏肉 でんぶ・牛乳	米 さくらもち こま・ひなあられ	人参・干しいたけ・海苔 三つ葉・梅干し・しそ しめじ・菜の花	筑前煮 もやしとかまぼこ の和え物
4	火	ラーメン インゲンのごま和え はっさく	ひじきごはん	卵・なると 鶏肉 牛乳	中華麺 米	ほうれん草・メンマ わかめ・長ネギ・ひじき さやいんげん・はっさく・人参	他人丼 コーンサラダ
5	水	麦ごはん・味噌汁 納豆のかき揚げ 大根の梅和え	いよかん チーズ	糸引納豆・海老 チーズ 牛乳	米・麦 さつまいも	長ネギ・なめこ・人参 大根・胡瓜・梅干し いよかん	松風焼き コールスロー
6	木	カレーライス スープ コーンサラダ	揚げ麺	豚肉・ツナ いか・なると 牛乳	米 じゃがいも 中華麺	玉葱・人参・小松菜・干し椎茸 わかめ・コーン・人参・荀 レタス・キャベツ・ピーマン	タンドリーチキン スナッフエンドウ のおかか和え
7	金	麦ごはん・清汁 プリの照焼 金平ごぼう	海苔チーズサンド	フリ チーズ 牛乳	米 こま 食パン	玉葱・長ネギ・ごぼう 人参・海苔	豚肉のトマト煮 茹でブロッコリー
8	土	和風ツナスパゲッティー スープ わかめの和え物	果物 菓子	ツナ 牛乳	スパゲッティー こま	玉葱・人参・えのきたけ ピーマン・コーン・わかめ 胡瓜・果物	
9	日						
10	月	ごはん・味噌汁 卵焼き 小松菜のナムル	ピザトースト	木綿豆腐・卵 かにかまぼこ ベーコン・チーズ	米 食パン こま	えのきたけ・にら・もやし 小松菜・人参・ピーマン トマト	サバのステーキ 春雨サラダ
11	火	ごはん・清汁 とんかつ 白菜のおかか和え	あったかすいとん	豚肉 卵・鶏肉 牛乳	米	もやし・しめじ・白菜 人参・わかめ・大根 長ネギ・干し椎茸	鶏のみそ焼き グリーンサラダ
12	水	麦ごはん・清汁 レバーのかりん揚げ 青菜の海苔酢和え	いちご 菓子	豚レバー 牛乳	米・麦	長ネギ・しめじ・生姜 小松菜・えのきたけ・なめこ 海苔・いちご	ピーマンの肉詰め さつまいものサラダ
13	木	<b>★お誕生日会特別メニュー★</b>		卵 豚肉 脱脂粉乳	米	コーン・玉葱 菜の花・人参	アジフライ わかめサラダ
14	金	ハヤシライス スープ ごぼうサラダ	きなこマカロニ	豚肉 ハム 脱脂粉乳・牛乳	米 こま マカロニ	玉葱・人参・グリーンピース 長ネギ・わかめ・ごぼう 胡瓜	厚揚げと豚肉 の味噌炒め もやしの三杯酢
15	土	ごはん 野菜たっぷりポトフ ほうれん草とコーンのソテー	果物 菓子	ウィンナー 牛乳	米 じゃがいも	玉葱・人参・キャベツ ブロッコリー・ほうれん草 コーン・果物	
16	日						
17	月	麻婆豆腐丼 わかめスープ ポテトサラダ	おはぎ	木綿豆腐 ハム 牛乳	米 じゃがいも こま	人参・長ネギ・にら わかめ・玉葱・胡瓜	ホワイトシチュー フレッシュサラダ
18	火	焼きそば 味噌汁 ポパイサラダ	手作りプリン	豚肉 かにかまぼこ 卵・牛乳	中華麺	人参・キャベツ・もやし・コーン ピーマン・玉葱・大根・なめこ ほうれん草・胡瓜・レタス	炒り鶏 もやしのゆかり和え
19	水	ごはん・中華スープ 餃子 トマトとブロッコリーのサラダ	ヨーグルト 菓子	豚肉 牛乳 ヨーグルト	米 こま	人参・もやし・わかめ・生姜 長ネギ・キャベツ・にら ブロッコリー・トマト	チンジャオロース 大根サラダ
20	木	<b>春分の日</b>					
21	金	ごはん・卵スープ 鮭のちゃんちゃん焼き ひじき金平	フライドポテト	鮭 卵 牛乳	米 じゃがいも こま・こんにゃく	玉葱・長ネギ・大根・キャベツ もやし・人参・玉葱・ひじき	豆腐の中華風煮 粉ふきいも
22	土	パン・ベーコンシチュー 茹でアスパラ	果物 菓子	ベーコン・脱脂粉乳 牛乳	パン じゃがいも	玉葱・人参 アスパラガス	
23	日						
24	月	パン・スープ マカロニグラタン カブサラダ	ポトフ	鶏肉 ベーコン・鶏肉 脱脂粉乳・チーズ・牛乳	パン マカロニ じゃがいも	コーン・干し椎茸・玉葱 マッシュルーム・かぶ・胡瓜 レタス・もやし・人参・キャベツ	厚揚げのそぼろあん ベーコンサラダ
25	火	<b>★卒園式特別メニュー★</b>		ささげ 鶏肉・卵 ハム・牛乳	もち米 スパゲッティー こま・くるみ	キャベツ・もやし・生姜 胡瓜・コーン・人参	鶏肉と大根の煮物 青菜のごま和え
26	水	ごはん・清汁 厚揚げとなすの味噌炒め 酢の物	果物 菓子	豚肉 生揚げ・しらす干し かにかまぼこ・牛乳	米 麩	大根・人参・荀・長ネギ なす・胡瓜・わかめ 果物	白身魚の照り焼き 切り干し大根
27	木	麦ごはん・味噌汁 鶏の照り焼き キャベツのゆかり和え	フルーツヨーグルト	木綿豆腐 鶏肉 ヨーグルト・牛乳	米 麦	わかめ・キャベツ・胡瓜 人参・ゆかり・バナナ みかん缶詰	豚の生姜焼き 小魚和え
28	金	ごはん・清汁 カジキのタンドリ－風焼き 酢味噌和え	味噌まんじゅう	カジキ ヨーグルト・卵 牛乳	米	えのきたけ・なめこ 長ネギ・しめじ・わかめ	ポークビーンズ きのごサラダ
29	土	カレーうどん インゲンソテー	果物 菓子	豚肉 牛乳	うどん	人参・玉葱・長ネギ さやいんげん・果物	
30	日						
31	月	ごはん・味噌汁 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え	人参蒸しパン	豚肉 牛乳	米 麦・白滝 じゃがいも	キャベツ・しめじ・玉葱 人参・ブロッコリー	和風ミートローフ マカロニサラダ

※今月はさくら組のリクエストメニューです！！

※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時ごろに朝のおやつとして、季節の果物や野菜が出ます。

※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。