

2021年3月



献立

予定表



愛信保育園

日	月	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	ごはん クリームコロッケ ピーマンと野菜のソテー ポルシチ	牛乳 てづくり スイートポテト	さつまいも、菜、じゃがいも、ピーマン、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、ウインナー、バター	たまねぎ、トマト缶、キャベツ、にんじん、ピーマン、いんげん	
2	火	カレーライス きゅうりのごまサラダ 福神漬 いちご	牛乳 てづくり とうふみだしだんご	菜、じゃがいも、白玉粉、上新粉、砂糖、片栗粉、玄米	牛乳、鶏むね肉、鶏ごし豆腐、ごま	たまねぎ、きゅうり、いちご、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー、ぶくじんづけ	
3	水	ごはん マカロニグラタン たきぎ和え 鶏肉のフォー	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、菜、マカロニ、菜粉めん、油、ごま油	牛乳、鶏肉、ウインナー、チーズ、ちくわ、脱脂粉乳、ごま	たまねぎ、きゅうり、赤たまねぎ、にんじん、いんげん、ねぎ、ひじき	
4	木	ごはん マーボー豆腐 しょうまい 根菜みそじる	牛乳 ごさりの クッキークリームパン	菜、パン、さつまいも、こんにゃく、片栗粉、ごま油	牛乳、米縮豆腐、豚ひき肉、豆みそ	みかん、だいこん、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、にら、ゆでたけのこ、ほししいたけ	
5	金	黒米入りごはん ししゃものから揚げ 野菜チップス 切り干し大根のひじきマリネ	てづくりヨーグルト コーンフレーク	菜、じゃがいも、コーンフレーク、油、さといも、片栗粉、こんにゃく、黒米、さとう、ごま油	ヨーグルト、ししゃも、鶏肉、生揚げ、ウインナー	れんこん、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、ごぼう、ひじき	
6	土	ウインナーチャーハン 春雨スープ でこぼん	牛乳 おかし	菜、はるさめ、ごま油	牛乳、ウインナー、鶏ごし豆腐	でこぼん、にんじん、しるねぎ、ピーマン、ねぎ、わかめ、コーン	
7	日	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸					
8	月	牛肉のきんぴらちらし かぼちゃの甘煮 すまし汁	牛乳 いちご いもけんぴ	菜、砂糖、なたね油	牛乳、牛肉、ちくわ	かぼちゃ、いちご、ごまつな、にんじん、ごぼう、えのきたけ、きゅうり、いんげん、やきのり	
9	火	ごはん 鶏のから揚げ パンサンデー みそじる	牛乳 てづくり ジャムサンド	菜、食パン、から揚げ粉、さとう、はるさめ、ごま油、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、鶏ごし豆腐、豆みそ、ウインナー、油揚げ、ごま	みかん、だいこん、きゅうり、いちごジャム、ごまつな	
10	水	きつねご飯 トックスープ	牛乳 ミニカップゼリー おかし	もち、菜、さとう、ごま油	牛乳、鶏肉、鶏、油揚げ、ごま	にんじん、ねぎ、やきのり、ほししいたけ	
11	木	ごはん ポークビーンズ じゃこスパゲティ サーモンクリームシチュー	牛乳 てづくり 黒糖クッキー	菜、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、黒砂糖、スパゲティ、油	牛乳、さけ、豚肉、だいす、脱脂粉乳、しらす干し、黒ごま、ごま	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、はくさい、しるねぎ、にんじん、コーン、ピーマン、いんげん	
12	金	からあげハヤシライス スティックサラダ	牛乳 てづくり お別れカッフェケーキ	菜、じゃがいも、上新粉、マーガリン、卵黄、から揚げ粉、砂糖、油、マヨネーズ(卵なし)、片栗粉	牛乳、鶏肉、ホイップクリーム、牛肉	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、いちご、かぼちゃ、かんとん	
13	土	🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵 第42回卒園式					
14	日	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸					
15	月	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ひじきの五目煮 みそじる	てづくり ポタージュース クラッカー	菜、さつまいも、こんにゃく、ごま油	鶏もも肉、生揚げ、脱脂粉乳、ちくわ、豆みそ	クリームコーン、にんじん、コーン、もやし、ピーマン、ねぎ、ひじき	

日	月	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16	火	ごはん すき焼き風煮物 ちりめんピーマンいため けんちん汁	牛乳 てづくり チーズ千切り	菜、上新粉、はるさめ、ピーマン、ごま油	牛乳、焼き豆腐、牛肉、チーズ、しらす干し、油揚げ、ごま	いちご、にんじん、だいこん、はくさい、ピーマン、にら、たまねぎ、ごぼう、しるねぎ、ねぎ	
17	水	中華どんぶり チキンスープ	牛乳 みかん おかし	菜、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、鶏ひき肉	みかん、はくさい、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ピーマン、ほししいたけ	
18	木	ごはん 焼魚 ポテトサラダ みそじる	牛乳 黒糖パン	菜、じゃがいも、パン、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、さくら、納豆、ウインナー、油揚げ、豆みそ	でこぼん、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、わかめ、ねぎ	
19	金	ごはん ひじき卵焼き チャップチェ スタミナスープ	牛乳 てづくり きなこケーキ	菜、上新粉、はるさめ、砂糖、こんにゃく、ごま油	牛乳、鶏、牛肉、豚ひき肉、焼き豆腐、バター、きな粉、油揚げ	だいこん、にんじん、ピーマン、しるねぎ、ごぼう、ほししいたけ、しいたけ、ひじき、わかめ	
20	土	5歳児 好きな給食ベスト3 ①からあげ②グラタン・ハヤシライス・カレーライス③コロッケ					
21	日	おやつベスト3 ①ジャムサンド・クッキークリームパン・黒糖クッキー②フライドポテト・ミニカップゼリー ③みたらし豆腐団子・ドーナツ・おかし					
22	月	チキンカレー(ククラ・コ・マス) 豆サラダ(パトマスサテコ)	てづくりラッシー おかし	菜、卵黄、ごま油	ヨーグルト、牛乳、ひよこめ、鶏肉、ごま	たまねぎ、みかん果汁、トマト、きゅうり、赤たまねぎ、にんにく、しょうが	
23	火	ごはん にくじゃが 麺のチャンプルー みそじる	牛乳 てづくり ココアおしパン	菜、じゃがいも、上新粉、こんにゃく、砂糖、焼豆、ごま油、油	牛乳、鶏ごし豆腐、牛肉、豆みそ	でこぼん、もやし、にんじん、たまねぎ、にら、ごまつな、いんげん、カットわかめ	
24	水	ごはん 煮魚 五目豆 のっぺい汁	お茶 きつねおにぎり	菜、さといも、こんにゃく、三温糖、ごま油、片栗粉、砂糖	あかうお、だいす、鶏肉、油揚げ、ちくわ、ごま	はくさい、にんじん、しるねぎ、ピーマン、ごぼう	
25	木	ごはん ピザ わかめスープ バナナ	牛乳 ぶたまん	菜、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ごま	だいすもやし、たまねぎ、バナナ、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、ほししいたけ、わかめ、キムチ	
26	金	ごはん さかなのからあげ キャベツのおひたし みそじる	牛乳 ごさりの チーズスティックパン	菜、パン、さつまいも、から揚げ粉、油、片栗粉	牛乳、あかうお、納豆、豆みそ、かつお節	いちご、キャベツ、もやし、にんじん、なめこ、ねぎ	
27	土	ツナクリームスパゲティ いちご	午後休園です	スパゲティ	ツナ、脱脂粉乳	たまねぎ、いちご、マッシュルーム、かぼちゃ、にんじん、いんげん	
28	日	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸					
29	月	ごはん 豚肉の生煮焼き いそべあえ みそじる	牛乳 チーズおしパン	菜、砂糖、油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、豆みそ	はくさい、たまねぎ、にんじん、なめこ、しるねぎ、ごまつな、わかめ、やきのり	
30	火	ごはん イワシフライ 中華サラダ カレーチャウダー	牛乳 てづくり とうふだんご	菜、じゃがいも、白玉粉、上新粉、砂糖、はるさめ、ごま油、油	牛乳、ツナ、鶏ごし豆腐、きな粉、ウインナー	でこぼん、たまねぎ、にんじん、いんげん、ブロッコリー、ひじき	
31	水	職員研修・新年度準備の為休園とさせていただきます					