



# 3月予定献立表



令和3年

本分保育園

日	曜日	献立		材料		
		昼食	おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする
1	月	ご飯(白米)・納豆・五目味噌汁・鶏の照り焼き・根菜のきんぴら・デコボン	お茶・天ぷらうどん	納豆/油揚げ/木綿豆腐/いりこ/スキムミルク/鶏肉/牛肉/竹輪/かまぼこ	半つき米/押麦/三温糖/こんにゃく/炒りごま/うどん ゆで	たまねぎ/かぼちゃ/人参/えのき/わかめ/しょうが/ごぼう/れんこん/オレシ/ねぎ
2	火	ご飯(玄米)・味のり・チキン豆乳シチュー・ジャーマンポテト・大根サラダ・りんご	牛乳・マドレーヌ	鶏肉/豆乳/ウインナー/ロースハム/牛乳/卵	玄米/じゃがいも/なたね油/薄力粉/三温糖/有塩バター	味付けのり/たまねぎ/人参/コーン/ブロッコリー/だいこん/きゅうり/りんご
3	水	そばろ丼・卵豆腐のお吸い物・豆腐ハンバーグ・さつま芋サラダ・いちご	牛乳・ひなあられ・ゼリー	鶏ミンチ/鶏卵/豆腐/かまぼこ/豚ミンチ/卵/牛乳/プロセスチーズ	半つき米/押麦/三温糖/パン粉/無塩バター/さつまいも	えだまめ/人参/わかめ/ねぎ/昆布/たまねぎ/しいたけ/きゅうり/りんご/いちご/寒天
4	木	ご飯(玄米)・マーボー豆腐・しゅうまい・千草和え・バナナ	豆乳・チーズかりんとう	豚ミンチ/牛ミンチ/木綿豆腐/いか/油揚げ/豆乳/卵/プロセスチーズ	玄米/片栗粉/三温糖/調合油/薄力粉/炒りごま/バター	人参/キャベツ/たまねぎ/しいたけ/ねぎ/にんにく/しょうが/ほうれんそう/バナナ
5	金	<b>お別れ遠足</b>		<b>愛情お弁当の日</b>		
6	土	鶏とブロッコリーのクリームパスタ・短冊サラダ・粉ふき芋・いちご	お茶・メロンパン	鶏肉/スキムミルク	スパゲッティ/ごま油/三温糖/じゃがいも/メロンパン	ブロッコリー/たまねぎ/人参/だいこん/きゅうり/いちご
8	月	ご飯(白米)・納豆・けんちん汁・さばの竜田揚げ・いかの酢味噌和え・オレンジ	お茶・桜餅	納豆/油揚げ/木綿豆腐/いりこ/むきいか/こしあん	半つき米/押麦/じゃがいも/片栗粉/調合油/三温糖/炒りごま/薄力粉/白玉粉	人参/大根/ごぼう/干しいたけ/ねぎ/しょうが/キャベツ/きゅうり/オレンジ
9	火	ご飯(玄米)・とりちゃんこ・南瓜バーグ・れんこんのおかか煮・いちご	牛乳・手作りハムマヨパン	鶏肉/油揚げ/豚ミンチ/かつお節/牛乳/ウインナー	玄米/しらたき/ごま油/なたね油/三温糖/強力粉/上白糖	大根/人参/はくさい/ねぎ/にんにく/しょうが/かぼちゃ/たまねぎ/れんこん/いちご
10	水	ご飯(白米)・かぶの味噌汁・旨煮・ほうれん草のかつお和え・りんご	お茶・味ごはん	いりこ/スキムミルク/鶏肉/高野豆腐/シーチキン	半つき米/押麦/じゃがいも/こんにゃく/三温糖/玄米	かぶ/かぼちゃ/人参/たまねぎ/ねぎ/しいたけ/ごぼう/れんこん/いんげん/ほうれんそう/りんご/塩昆布
11	木	ご飯(玄米)・かみかみふりかけ・ポークビーンズ・いかいんげん味噌炒め・ゆで卵・キウイ	お茶・豆乳もち	しらす/かつお節/豚肉/大豆/ホイップクリーム/プロセスチーズ/いか/卵/牛乳/きな粉	玄米/炒りごま/三温糖/じゃがいも/ごま油/片栗粉/黒砂糖	塩昆布/人参/たまねぎ/トマト/トマトジュース/グリーンピース/いんげん/にんにく/キウイ
12	金	ご飯(白米)・味のり・もずく汁・魚のホイル焼き・ポパイサラダ・バナナ	豆乳・ラスク	鶏肉/いりこ/鮭/ロースハム/豆乳	半つき米/押麦/緑豆はるさめ/フランスパン/三温糖/有塩バター	味付けのり/たまねぎ/人参/しいたけ/わかめ/しめじ/ほうれんそう/コーン/バナナ
13	土	肉うどん・高野豆腐と昆布の煮物・ブロッコリー・いちご	お茶・ツイストパン	牛肉/かまぼこ/いりこ/高野豆腐	三温糖/うどん ゆで/パン	人参/もやし/たまねぎ/ねぎ/昆布/ブロッコリー/いちご
15	月	ご飯(白米)・ハヤシライス・ポテトグラタン・小松菜のソテー・キウイ	牛乳・ヨーグルトケーキ	牛肉/スキムミルク/ベーコン/牛乳/プロセスチーズ/ヨーグルト/卵	半つき米/押麦/じゃがいも/マカロニ/薄力粉/マーガリン/三温糖/調合油	人参/たまねぎ/なす/グリーンピース/ブロッコリー/小松菜/コーン/エリンギ/ピーマン/キウイ
16	火	ご飯(玄米)・味のり・切干大根の味噌汁・鮭の塩焼き・五目豆・りんご	お茶・じゃこおにぎり	油揚げ/木綿豆腐/いりこ/スキムミルク/鮭/牛肉/大豆/竹輪/しらす	玄米/こんにゃく/三温糖	ごぼう/人参/小松菜/大根/味付けのり/切干大根/人参/大根/ねぎ/干しひじき/りんご
17	水	ご飯(白米)・ふりかけ・ポトフ・厚揚げのチーズ焼き・ジュリアンサラダ・デコボン	牛乳・甘納豆スティック	かつお節/しらす/厚揚げ/プロセスチーズ/ロースハム/豆乳	半つき米/押麦/炒りごま/じゃがいも	焼きのり/人参/たまねぎ/コーン/キャベツ/セロリー/パセリ/だいこん/きゅうり/ネーブル/バナナ/干しひじき
18	木	混ぜご飯おにぎり・すまし汁・鶏のから揚げ・そスパゲッティ・ブロッコリー・とうもろこし・いちご	お楽しみ <b>お誕生会</b>	豚肉/かつお節/かまぼこ/木綿豆腐/いりこ/鶏肉/牛乳	玄米/片栗粉/薄力粉/調合油/スパゲッティ/なたね油	ごぼう/人参/小松菜/大根/えのきわかめ/しょうが/にんにく/ゆかり/いちご
19	金	ご飯(玄米)・納豆・オニオンスープ・スタミナ焼き・茎わかめの煮物・キウイ	牛乳・卑弥呼スナック	納豆/豚肉/牛肉/牛乳/だいす/いりこ	玄米/調合油/三温糖/炒りごま/さつまいも	たまねぎ/人参/セロリー/しめじ/パセリ/もやし/にら/にんにく/しょうが/茎わかめ/キウイ
20	土	<b>春分の日</b>				
22	月	ご飯(白米)・豆腐の味噌汁・南瓜のそばろ煮・ほうれん草のチーズ和え・バナナ	お茶・ごろしめん	木綿豆腐/油揚げ/いりこ/スキムミルク/牛ミンチ/豚ミンチ/きな粉	半つき米/押麦/こんにゃく/三温糖/黒砂糖	わかめ/たまねぎ/人参/ねぎ/かぼちゃ/昆布/さやいんげん/ほうれんそう/焼きのり/バナナ
23	火	ご飯(白米)・人参ふりかけ・ミネストローネ・手羽元のさっぱり煮・ブロッコリーの塩炒め・りんご	豆乳・ホットドック	シーチキン/鶏肉/豆乳/ウインナー	半つき米/押麦/炒りごま/三温糖/スパゲッティ/じゃがいも/なたね油/コッペパン	人参/たまねぎ/キャベツ/にんにく/トマト/セロリー/パセリ/しょうが/ブロッコリー/しめじ/コーン/りんご
24	水	ご飯(白米)・味噌おでん・ひじきの煮物・ニラともやしのごま和え・デコボン	牛乳・あんまん	うずら卵/竹輪/厚揚げ/スキムミルク/牛肉/高野豆腐/牛乳	半つき米/押麦/さといも/こんにゃく/三温糖/炒りごま	人参/大根/干しひじき/さやいんげん/にら/もやし/ネーブル
25	木	ご飯(玄米)・のりの佃煮・中華スープ・きびなの唐揚げ・かみかみサラダ・いちご	お茶・フルーツヨーグルト	豚肉/きびなご/いか/ヨーグルト	玄米/三温糖/マロニー/片栗粉/薄力粉/調合油/ごま油	焼きのり/人参/たまねぎ/きくらげ/はくさい/ねぎ/切干大根/きゅうり/もやし/いちご/バナナ/りんご/パイナップル
26	金	ご飯(白米)・納豆・ブロッコリーの味噌汁・いかの五目炒め・絆三絲・バナナ	牛乳・金時豆・ポテト	納豆/卵/いりこ/スキムミルク/いか/ロースハム/牛乳/豆きんとん	半つき米/押麦/片栗粉/緑豆はるさめ/炒りごま/三温糖/調合油/きざら/じゃがいも	ブロッコリー/たまねぎ/人参/えのきたけ/しょうが/きゅうり/キャベツ/バナナ
27	土	<b>卒園式</b>				
29	月	ご飯(白米)・味のり・小松菜の味噌汁・さばの煮つけ・キャベツとツナの炒め・ネーブル	牛乳・サーターアングギー	木綿豆腐/いりこ/スキムミルク/さば/シーチキン/牛乳/卵	半つき米/押麦/三温糖/薄力粉/上新粉	味付けのり/小松菜/たまねぎ/人参/ねぎ/しょうが/キャベツ/コーン/ネーブル
30	火	ご飯(玄米)・かき玉汁・牛肉とれんこんのカレー煮・納豆和え・りんご	豆乳・いちごサンド	かまぼこ/卵/牛肉/納豆/豆乳	玄米/こんにゃく/なたね油/三温糖/パン	しめじ/えのき/人参/たまねぎ/ねぎわかめ/昆布/れんこん/さやいんげん/キャベツ/きゅうり/もやし/青のり
31	水	ご飯(白米)・シーフードカレー・パインサラダ・ウインナー・いちご		むきえび/むきいか/シーチキン/ヨーグルト/スキムミルク/ロースハム/ウインナー	半つき米/押麦/じゃがいも/調合油/三温糖	人参/たまねぎ/ピーマン/なす/にんにく/パイン/キャベツ/きゅうり/いちご

☆☆☆クッキング☆☆☆

## 味ご飯

(材料) 5合分

- ・白米 5合
- ・塩昆布 35g
- ・人参 1/2ケ
- ・シーチキン 200g (小3缶)
- ・酒 大さじ2

(作り方)

- ①米を洗い、炊飯器に入れ、酒を入れる。白米を炊くときと同じ水加減にする。
  - ②短い干切りにきった人参。塩昆布。シーチキンを入れ軽く混ぜる。
  - ③30分ほど置き、炊飯器に火を入れる。
  - ④出来上がったら、混ぜて蒸らし出来上がり。
- しめじやあげを入れてもおいしいです。