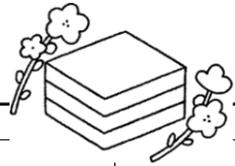


3がつのこんだてひょう



しろま保育園

2024年03月

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
04 月	3月は桃の花が咲く季節で、3日「桃の節句」と呼ばれています。保育園では、1日に誕生日会をします。ちらし寿司でお祝いしましょう。	牛乳 コーンフレーク ポークカレー 海藻サラダ 果物 牛乳(年長児) 牛乳 レモンラスク	コーンフレーク じゃがいも、小麦粉、油 油 フランスパン、きび砂糖	牛乳 豚肉、バター、牛乳 ツナ油漬 牛乳 牛乳 バター、脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが キャベツ、コーン缶、わかめ、寒天 りんご レモン果汁	カレー粉、ケチャップ、しょうゆ、ソース、コンソメ、カレー粉 酢、食塩、白こしょう
05 火		牛乳 バナナ 魚の甘辛揚げ コールスローサラダ 豚汁 牛乳 マシュマロコーン	片栗粉、油、きび砂糖 油 さといも、しらたき、ごま油 コーンフレーク	牛乳 たら 豚肉、味噌、油揚げ 牛乳 バター	バナナ きゅうり、キャベツ、にんじん だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう	しょうゆ 酢、食塩、こしょう かつお・昆布だし汁 マシュマロ
06 水	保存食である乾物は、天日に干すことで旨味や甘味が凝縮され、栄養価もあがります。	牛乳 クラッカー レバーのかりん揚げ 切干大根の煮物 わかめスープ 牛乳 メロンパンクッキー	片栗粉、油、きび砂糖 きび砂糖 ホットケーキ粉、グラニュー糖	牛乳 豚レバー ちくわ、油揚げ 白ごま 牛乳 卵、バター	しょうが、にんにく にんじん、切り干しだいこん、ひじき コーン缶、ねぎ、わかめ	クラッカー ケチャップ、ソース、しょうゆ、酒 しょうゆ、みりん、かつおだし汁 しょうゆ(うすくち)、中華だしの素、食塩
07 木	7日は、年中さんのおやつ屋さんの開店です。どんなおやつかな？楽しみにです。ね。	牛乳 せんべい チリコンカン 春雨と炒り卵のサラダ ワンタンスープ おやつやさん	油 はるさめ、きび砂糖、ごま油 ワンタンの皮、ごま油	牛乳 豚ひき肉、だいち(乾) いりたまご 豚肉、なると	たまねぎ、野菜ジュース、にんにく もやし、きゅうり、にんじん ゆで竹のこ、ねぎ、チンゲン菜、にんじん	せんべい ケチャップ、コンソメ、カレー粉 酢、しょうゆ しょうゆ(うすくち)、中華だしの素、食塩
08 金	13日、14日はお別れ会です。年長さんのリクエストメニューになっています。少数意見のわかめスープ、みそ汁	牛乳 たまごボーロ 鶏肉の春ドレッシング ゆかり和え ラーメンスープ ヨーグルト和え	微細米粉、オリーブ油、油、きび砂糖 中華めん 砂糖	牛乳 鶏もも肉 なると ヨーグルト(無糖)	にんじん、たまねぎ、レモン果汁、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん もやし、コーン缶、ねぎ、わかめ バナナ、もも缶、みかん缶	たまごボーロ 酢、しょうゆ、酒、食塩、パセリ粉、白こしょう しょうゆ(うすくち)、食塩 中華スープ、しょうゆ(うすくち)
11 月	レバーのかりん揚げ、海藻サラダ、鮭の西京焼きなども献立に入りました。	牛乳 カルシウムせんべい ミートグラタン くずきりのサラダ コンソメスープ 牛乳 パンケーキ	マカロニ、油 くずきり(乾)、油 じゃがいも ホットケーキ粉、メープルシロップ	牛乳 豚ひき肉、とろけるチーズ かにかまぼこ 牛乳 牛乳、卵、バター	たまねぎ、トマト缶、しめじ、にんにく もやし、きゅうり、わかめ たまねぎ、にんじん、ピーマン	カルシウムせんべい ケチャップ、ソース、食塩、白こしょう 酢、しょうゆ、食塩 コンソメ、食塩
12 火	12日は献立検討会です。おやつは市販のものになります。	牛乳 みかん キャベツのごまつくね 和風ピクルス みそ汁 ヨーグルト	油、片栗粉 油、きび砂糖	牛乳 豚ひき肉、白ごま 木綿豆腐、味噌 ヨーグルト(加糖)	みかん キャベツ、にんにく きゅうり、かぶ・葉、にんじん なめこ、ねぎ	しょうゆ、本みりん、酒 酢、しょうゆ、食塩 煮干し
15 金	今年のお彼岸は17日～23日です。春のお彼岸には「ぼたもち」をお供えします。季節の花の牡丹にちなんで名前がつ	牛乳 バナナ 鮭の西京焼き さつまいものにんじんサラダ みそ汁 牛乳 ぎょうざの皮ピザ	きび砂糖 さつまいも、マヨネーズ ぎょうざの皮	牛乳 銀鮭、味噌 味噌、油揚げ 牛乳 とろけるチーズ、ウインナー	バナナ にんじん、きゅうり はくさい、えのきたけ、ねぎ コーン缶、ピーマン	みりん、酒 食塩 煮干し ケチャップ
18 月	けられています。秋に収穫したあずきが春には皮が固くなるため、皮を取り除いたこしあんで、ぼたもちを作ります。	牛乳 チーズ れんこんバーグ ツナとわかめのだいこんサラダ ABCマカロニスープ 牛乳 ぼたもち	片栗粉 油 じゃがいも、マカロニ もち米、米	牛乳 豚ひき肉、木綿豆腐 ツナ油漬 ベーコン 牛乳 こしあん	たまねぎ、れんこん だいこん、きゅうり、わかめ キャベツ、にんじん	ケチャップ、中濃ソース、食塩、こしょう 酢、しょうゆ(うすくち)、食塩 コンソメ、しょうゆ(うすくち)、食塩
19 火	季節の献立の日。年長さんの卒園お祝い献立です。 ☆年長さん☆ ご卒園おめでとう ございます	ヨーグルト お赤飯 タンドリーチキン 浅漬け 豆腐すまし汁 ミニゼリー ジョア せんべい	もち米、米 もち米、米	ヨーグルト(加糖) あずき(ゆで) 鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳 木綿豆腐 ジョア	しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん えのきたけ、なばな、にんじん	酒、食塩、甘納豆 食塩、カレー粉 食塩、しょうゆ(うすくち) しょうゆ(うすくち)、かつおだし、食塩 ミニゼリー せんべい
21 木	軽食を食べて12時降園です。	煮込みうどん 果物	うどん、きび砂糖	豚肉、ちくわ、油揚げ バナナ	ねぎ、にんじん、こまつな、しいたけ バナナ	かつおだし汁、しょうゆ(うすくち)、酒、本みりん、しょうゆ

年長さんには小学校と同じ牛乳が給食につきます



1日(金) 誕生日会
13日(水) お別れ会
14日(木) お別れ会
19日(火) 季節の献立の日
21日(木) 軽食を食べて12時降園です

白ごはんはいりません

〃
〃
〃
〃



*献立は変更になる場合があります。

