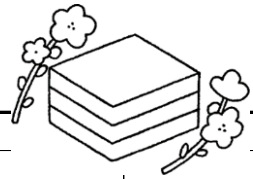


3がつのこんだてひょう



2024年03月

しろま保育園

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。

