

2016年3月

給食献立表

東かなまち保育園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
		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	調味料	3時おやつ
1	麦ごはん ・わかめスープ(えのきたけ)	米、小麦粉、三温糖、押麦、マヨネーズ、植物油(揚げ吸油分)、ごま油	牛乳、さけ、卵、おから、バター、ごま	にんじん、れんこん、えのきたけ、ピーマン、塩蔵わかめ、たまねぎ、万能ねぎ、ひじき、パセリ	鳥がらだし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩	牛乳100 りんご おからマフィン
22	魚南蛮 火 ひじきと蓮根のきんぴら					牛乳
2	麦ごはん	さつまいも、米、押麦、三温糖、片栗粉、マーガリン、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、かに水煮缶、脱脂粉乳、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	にんじん、葉ねぎ、ほうれんそう、たまねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、中華スープ、食塩	牛乳100 伊予柑 牛乳 スイートポテト
16	かにスープ					
30	麻婆豆腐 水					
3	じゃこと菜っ葉の混ぜごはん	米、麦、三温糖、焼ふ、油、ごま油	調製豆乳、ヨーグルト(無糖)、さわら、しらす干し、すりごま、ごま、かつお節、米みそ(淡色辛みそ)	ミニトマト、みかん缶、バナナ、パイン缶、なばな、こまつな、しいたけ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100 ウェハース 豆乳 フルーツヨーグルト
17	菜の花の清汁					
31	魚のご味噌焼き 木 ミニトマト					
4	バターロール ・かぶのポトフ	ロールパン、米、じゃがいも、パン粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	たまねぎ、かぶ、キャベツ、にんじん、セロリー、サラダ菜	鳥がらだし汁、ケチャップ、ウスターソース、みりん、食塩、コンソメ、ナツメグ	牛乳100 バナナ(10時) 牛乳 みそ焼きおにぎり
18	ミートローフ 金 サラダ菜					
5	かき玉にゆめん ・さつま芋の甘煮	干しそうめん、さつまいも、食パン、マヨネーズ、砂糖	牛乳、卵、ちくわ、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、パセリ粉	牛乳100 ウェハース 牛乳150 ツナサンド
19						
7	麦ごはん 月 中華コーンスープ	コッペパン、米、押麦、片栗粉、植物油(揚げ吸油分)、油、ごま油	豚肉(肩ロース)、卵、いか	たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、クリームコーン缶、万能ねぎ、干しいたけ、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩、こしょう	牛乳100 バナナ お茶・麦茶 揚げパン(ココア)
29	八宝菜 火					
15	麦ごはん 火 清汁(豆腐)	米、白玉粉、押麦、三温糖、マヨネーズ、砂糖	牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、きな粉、かつお節	えのきたけ、コーン缶、切り干しだいこん、塩蔵わかめ、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100 パインアップル(缶) 牛乳 きなこ団子
28	さばのみそ煮 月 切干し大根とひじきのサラダ					
9	麦ごはん ・納豆汁	米、じゃがいも、干しうどん、押麦、パン粉、油、小麦粉	豚ひき肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ、サラダ菜、ピーマン、万能ねぎ、干しいたけ	かつおだし汁、煮干だし汁、しょうゆ(しろ)、みりん、ウスターソース、食塩	牛乳100 りんご 五日汁うどん お茶・麦茶
23	メンチカツ 水 サラダ菜					
10	麦ごはん ・かき玉みそ汁	米、小麦粉、三温糖、押麦、マヨネーズ、油	鶏もも肉(皮付き)、卵、木綿豆腐、脱脂粉乳、米みそ、麦みそ、牛乳、バター、すりごま	バナナ、もやし、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、塩蔵わかめ	鳥がらだし汁、しょうゆ、ワイン(白)、食塩、こしょう	牛乳100 ビスケット バナナケーキ お茶・麦茶
24	ローストチキン 木 豆腐サラダ					
11	バターロール ・ビーフシチュー	ロールパン、じゃがいも、米、油、オリーブ油、三温糖	牛乳、牛肉、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、バター	たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、はくさい、ブロッコリー、だいこん、きゅうり、トマトピューレ、コーン缶	かつお・昆布だし汁、ハヤシルウ、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳100 オレンジ 牛乳 おやつ・雑炊
25	みそドレッシングサラダ 金					
12	焼肉パスタ ・わかめスープ	スパゲティ、米、三温糖、白玉麩、油	牛乳、豚肉(こま)、さけ水煮缶詰、ごま、すりごま	はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、塩蔵わかめ、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳100 もも缶 牛乳 鮭ごまおにぎり
26						
14	きのこごはん 具だくさんみそ汁 肉じゃが(豚肉)	米、じゃがいも、食パン、しらたき、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉(皮付き)、ピザ用チーズ、米みそ(甘みそ)、麦みそ、ベーコン、いわし(煮干し)	人参、玉葱、白菜、大根、えのきたけ、しめじ、しいたけ、さやえんどう、コーン缶、わかめ、ピーマン、焼きのり	煮干だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酒、みりん、本みりん、食塩	牛乳100 棒チーズ 牛乳 ピザトースト
月						

※都合により献立を変更する場合があります。

※3日の昼食3時おやつは雛祭りメニューに、17日3時おやつは誕生会ケーキに、22日の朝おやつはバナナに変更します。

※8日の昼食、3時おやつはお別れバイキングのメニューになります。