

2021年03月

献

立

表



大江たっち小規模保育園

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3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	
1	月	カレーライス 野菜炒め りんご	牛乳100 もも缶	じゃがいも、米	牛乳、牛肉(肩ロース)	たまねぎ、りんご、こまつな、にんじん、キャベツ、エリンギ	牛乳130 洋風ふかしじゃがいも
2	火	～ひなまつりメニュー～ ちらし寿司 ぼんぼりクロック 豆腐のすまし汁 ほうれん草とツナのあえ物	牛乳100 既製品おやつ	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、さけ水煮缶詰、木綿豆腐、しらす干し、ツナ水煮缶、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン缶、グリーンアスパラガス、焼きのり、干しいたけ、カットわかめ	牛乳130 小豆蒸しパン
3	水	御飯 豆腐のコーンみそ焼き 筑前煮 すまし汁	牛乳100 バナナ	米、スパゲティ、砂糖	木綿豆腐、鶏むね肉、魚肉ソーセージ、米みそ(甘みそ)	にんじん、だいこん、れんこん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、クリームコーン缶、たまねぎ、ピーマン、いんげん、カットわかめ	ほうじ茶 ナポリタン
4	木	御飯 豚肉と昆布の炒め煮 キャベツのツナ酢和え わかめスープ	牛乳100 既製品おやつ	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ツナ水煮缶、魚肉ソーセージ、調製豆乳	キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、ねぎ、刻みこんぶ、カットわかめ、しょうが、あおのり	ほうじ茶 たこ焼き
5	金	御飯 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーの玉ねぎドレッシング 粉ふき芋	牛乳100 既製品おやつ	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、ごま油	鶏もも肉、しらす干し、かつお節	ホールトマト缶詰、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、コーン缶、ひじき、にんにく	ほうじ茶 じゃこねぎおにぎり
6	土	御飯 肉豆腐 ほうれん草のツナ酢あえ みそ汁	牛乳100 既製品おやつ	米、砂糖	牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶	バナナ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、しょうが	牛乳130 既製品おやつ
8	月	御飯 サバのごま焼き ほうれん草の納豆あえ みそ汁	牛乳100 既製品おやつ	米、じゃがいも、米粉、ごま	さば、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、ほうれん草、緑豆もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、カットわかめ、あおのり	ほうじ茶 芋もち
9		～歩こう遠足～ 	牛乳100 既製品おやつ	米、ごま油	ツナ水煮缶	にんじん、ピーマン、しいたけ、ひじき	ほうじ茶 ツナとひじきのチャーハン
10	水	御飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのツナ和え すまし汁	牛乳100 既製品おやつ	米、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、れんこん、カットわかめ、ひじき	牛乳130 蒸しかぼちゃクラッカー
11	木	御飯 さわらとごぼうの煮つけ 小松菜ともやしのあえ物 みそ汁	牛乳100 バナナ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、さわら、ウインナーソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)、調製豆乳	はくさい、ごぼう、こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、カットわかめ、しょうが	牛乳130 誕生日ケーキ
12	金	御飯 鶏肉のコーンフレーク焼き 人参しりしり ポトフ	牛乳100 既製品おやつ	米、コーンフレーク、マヨネーズ、砂糖、すりごま、油	鶏むね肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	みかん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、黄ピーマン、にんにく、しょうが	ほうじ茶 みそ焼きおにぎり
13	土	御飯 鶏肉の照り焼き ベイクドじゃが みそ汁	牛乳100 既製品おやつ	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、にんじん、たまねぎ、こまつな、カットわかめ、しょうが	牛乳130 既製品おやつ
15	月	カレーライス 野菜炒め りんご	牛乳100 もも缶	じゃがいも、米	牛乳、牛肉(肩ロース)	たまねぎ、りんご、こまつな、にんじん、キャベツ、エリンギ	牛乳130 洋風ふかしじゃがいも
16	火	御飯 鮭のポテト焼き 凍り豆腐とにんじんの煮物 みそ汁	牛乳100 既製品おやつ	米、じゃがいも、砂糖、焼ふ、油	牛乳、さけ、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、油揚げ	みかん、かぼちゃ、クリームコーン缶、にんじん、こまつな、カットわかめ	牛乳130 きな粉のお麩ラスク
17	水	御飯 豆腐のコーンみそ焼き 筑前煮 すまし汁	牛乳100 バナナ	米、スパゲティ、砂糖	木綿豆腐、鶏むね肉、魚肉ソーセージ、米みそ(甘みそ)	にんじん、だいこん、れんこん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、クリームコーン缶、たまねぎ、ピーマン、いんげん、カットわかめ	ほうじ茶 ナポリタン

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3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	
18	木	御飯 豚肉と昆布の炒め煮 キャベツのツナ酢和え わかめスープ	牛乳100 既製品おやつ	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ツナ水煮缶、魚肉ソーセージ、調製豆乳	キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、ねぎ、刻みこんぶ、カットわかめ、しょうが、あおのり	ほうじ茶 たこ焼き
19	金	御飯 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーの玉ねぎドレッシング 粉ふき芋	牛乳100 既製品おやつ	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、ごま油	鶏もも肉、しらす干し、かつお節	ホールトマト缶詰、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、コーン缶、ひじき、にんにく	ほうじ茶 じゃこねぎおにぎり
22	月	御飯 サバのごま焼き ほうれん草の納豆あえ みそ汁	牛乳100 既製品おやつ	米、じゃがいも、米粉、ごま	さば、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、ほうれん草、緑豆もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、カットわかめ、あおのり	ほうじ茶 芋もち
23	火	～バイキング給食～ 二色おにぎり コーンスープ 鶏のから揚げ・サバのみそ焼き ほうれん草の磯あえ	牛乳100 せんべい	米、マカロニ、砂糖、片栗粉、油、ごま	牛乳、鶏むね肉、豆乳、さば、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、にんじん、クリームコーン缶、えのきたけ、緑豆もやし、たまねぎ、コーン缶、焼きのり、しょうが、にんにく	牛乳130 マカロニきな粉
24	水	御飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのツナ和え すまし汁	牛乳100 既製品おやつ	米、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、れんこん、カットわかめ、ひじき	牛乳130 蒸しかぼちゃクラッカー
25	木	御飯 鶏肉のコーンフレーク焼き 人参しりしり ポトフ	牛乳100 既製品おやつ	米、コーンフレーク、マヨネーズ、砂糖、すりごま、油	鶏むね肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	みかん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、黄ピーマン、にんにく、しょうが	ほうじ茶 みそ焼きおにぎり
26	金	御飯 豚肉のしょうが焼き 切干し大根の旨煮 豆乳汁	牛乳100 もも缶	米、ゆでうどん、砂糖、ごま油、油	豚肉(肩ロース)、豆乳、豚肉(もも)、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、こまつな、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、しょうが、あおのり	ほうじ茶 焼きうどん
29	月	御飯 さわらとごぼうの煮つけ 小松菜ともやしのあえ物 みそ汁	牛乳100 バナナ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、さわら、ウインナーソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)、調製豆乳	はくさい、ごぼう、こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、カットわかめ、しょうが	牛乳130 アメリカンドッグ
30	火	御飯 鮭のポテト焼き 凍り豆腐とにんじんの煮物 みそ汁	牛乳100 既製品おやつ	米、じゃがいも、砂糖、焼ふ、油	牛乳、さけ、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、油揚げ	みかん、かぼちゃ、クリームコーン缶、にんじん、こまつな、カットわかめ	牛乳130 きな粉のお麩ラスク
31	水	御飯 肉豆腐 ほうれん草のツナ酢あえ みそ汁	牛乳100 既製品おやつ	米、砂糖	牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶	バナナ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、しょうが	牛乳130 既製品おやつ

☆2週間のサイクル献立です。
 献立には表記がありませんが調味料・出汁(塩、醤油、みりん、酒、ケチャップ、酢、ベーキングパウダー、かつお昆布出汁、中華だし、洋風だし(乳不使用)等)を使用する日があります。
 給食で使用するマヨネーズは乳・卵不使用の「マヨドレ」を使用しています。

☆材料の仕入れ状況により献立や材料の変更がある場合があります。
 変更の際は掲示している献立表に変更点を記入しますのでご確認をお願いします。

☆お誕生日ケーキは3/11(木)です。内容が決まり次第お知らせします。

☆今月の食育は3/23(火)「バイキング給食」です。
 おにぎり2種類と主菜をお肉とお魚のメニューから、自分の食べたいごはんを選んで食べる給食の日です。給食の人気メニューを集めました♪

☆3/9(火)は歩こう遠足の為、お昼ご飯のみ給食の提供はありません。

