

3月の献立

持子保育園

日	曜日	献立	主な食材	おやつ	日	曜日	献立	主な食材	おやつ
1	月	ブリの香り揚げ ひじきのかわり煮 味噌汁	ブリ 白葱 ツナ ひじき 人参 玉葱 コーン いんげん 豆腐 うす揚げ 人参 じゃが芋 大根 わかめ	牛乳 マシュマロサンド	16	火	鯖の和風焼 ブロッコリーサラダ わかめスープ	鯖 玉葱 マッシュルーム ブロッコリー 玉葱 人参 ツナ コーン 卵 わかめ 大根 チンゲン菜 人参 南瓜 もやし	牛乳 スイートポテト
2	火	カレイの照り焼き 牛肉と春雨の炒め物 わかめスープ	カレイ 牛肉 春雨 人参 コーン 胡瓜 わかめ 人参 チンゲン菜 大根 豚肉 ごぼう	牛乳 お菓子	17	水	鶏のケチャップ煮 ほうれん草のソテー コンソメスープ	鶏肉 人参 マッシュルーム 玉葱 コーン いんげん パプリカ ほうれん草 人参 しめじ 玉葱 南瓜 大根 わかめ 豆腐 キャベツ じゃが芋	牛乳 レモンシフォンケーキ
3	水	ちらし寿司 チキン南蛮 ツナサラダ 清汁 フルーツヨーグルト	椎茸 人参 れんこん 錦糸卵 竹輪 いんげん 鶏肉 ツナ キャベツ 人参 ハム 胡瓜 コーン 大根 花巻 豆腐 人参 大根 さつま芋 わかめ みかん缶 パイン缶 パナ ヨーグルト	牛乳 ひなサンドケーキ	18	木	もち米シューマイ 人参の白和え 中華スープ	豚挽肉 筍 椎茸 玉葱 もち米 人参 れんこん いんげん コーン 豆腐 もやし 絹厚揚げ にら わかめ 人参 さつま芋	牛乳 お菓子
4	木	パン ハンバーグ マカロニサラダ コーンチャウダー	ワッサンデニッシュ 合挽肉 玉葱 人参 ハム マカロニ 人参 コーン 胡瓜 ウイナー 人参 玉葱 マッシュルーム 南瓜 クリームソース缶	牛乳 お菓子	19	金	鮭のから揚げ外付け ポークビーンズ 味噌汁	鮭 卵 たくあん 豚肉 大豆 人参 玉葱 いんげん ソーホー トマト ごぼう 人参 大根 わかめ えのき 南瓜	牛乳 お菓子
5	金	鯖のキノコクリーム ひじき豆腐 大根スープ	鯖 しめじ マッシュルーム 鶏挽肉 ひじき 人参 いんげん しめじ 豆腐 卵 大根 人参 チンゲン菜 玉葱 わかめ しめじ	クロレラ フルーチェ	22	月	タンドリーチキン ブロッコリーのクリーム煮 コーンチャウダー	鶏肉 キャベツ ほたて ツナ ブロッコリー 玉葱 コーン 人参 ウイナー 人参 玉葱 マッシュルーム 南瓜 クリームソース缶	牛乳 お菓子
6	土	ハヤシライス 清汁 フルーツ	牛肉 人参 玉葱 マッシュルーム コーン 豆腐 南瓜 ほうれん草 わかめ しめじ りんご	お菓子	23	火	パン 鮭の味噌ミルク煮 ひじきのドレッシング和え コンソメスープ	ワッサンデニッシュ 鮭 人参 じゃが芋 いんげん ハム ひじき 人参 いんげん コーン 玉葱 大根 人参 キャベツ じゃが芋 なすび しめじ	牛乳 味噌焼おにぎり
8	月	鮭のピカタ 豆腐と鶏肉の炒め物 コンソメスープ	鮭 玉葱 マッシュルーム 鶏挽肉 豆腐 玉葱 人参 葱 しめじ ウイナー 人参 大根 白菜 チンゲン菜 わかめ	牛乳 チーズ甘食	24	水	鶏のパン粉焼き 野菜の卵とじ 味噌汁	鶏肉 ツナ ほたて 人参 ごぼう れんこん コーン 卵 人参 豆腐 ほうれん草 わかめ 玉葱 大根	牛乳 お菓子
9	火	鮭わかめごはん ナゲット ほうれん草スパゲティー 味噌汁 フルーツ	鮭フレーク わかめふりかけ 鶏挽肉 豆腐 パプリカ ナゲット ほうれん草 しめじ コーン うす揚げ 南瓜 大根 人参 わかめ 玉葱 バナナ	ジョア フロランタン	25	木	鯖の竜田揚げ 大豆カレー 清汁	鯖 合挽肉 大豆 人参 玉葱 いんげん コーン 豆腐 人参 南瓜 玉葱 わかめ 大根	牛乳 アップルパイ
10	水	チャーチャー麺 金平ごぼう フルーツ	中華麺 豚挽肉 人参 玉葱 コーン チンゲン菜 牛肉 ごぼう 人参 いんげん コーン みかん	牛乳 マドレーヌ	26	金	フワフワ焼 切干大根サラダ わかめスープ	ハンパン 鶏挽肉 ツナ 切干大根 人参 玉葱 コーン 豚肉 人参 玉葱 わかめ チンゲン菜 大根	クロレラ お菓子
11	木	タラのケチャップ煮 肉じゃが 味噌汁	タラ 人参 ピーマン 玉葱 ホーレトマト 牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 いんげん 糸こんにゃく 豆腐 人参 うす揚げ 大根 チンゲン菜 わかめ	牛乳 お菓子	29	月	鯛の葱ゴマ焼 高野豆腐の卵とじ 味噌汁	鯛 葱 高野豆腐 人参 玉葱 しめじ いんげん 卵 鶏挽肉 もやし うす揚げ ほうれん草 人参 南瓜 えのき	牛乳 お菓子
12	金	ジャム チョコロール から揚げ 焼きそば 大根サラダ 南瓜のカレースープ フルーツゼリー	無塩ロール いちごパム チョコパム 鶏肉 豚肉 焼きそば もやし キャベツ 葱 ツナ ほたて 大根 人参 キャベツ ソー 南瓜 人参 ウイナー 玉葱 マッシュルーム みかん缶	牛乳 お菓子	30	火	カレーうどん ほうれん草の炒り煮 フルーツ	牛肉 うどん 人参 玉葱 うす揚げ じゃが芋 葱 しらす干し ほうれん草 人参 うす揚げ しめじ コーン バナナ	牛乳 ウイナーロール
15	月	つくね焼 白菜と厚揚げの煮物 清汁	鶏挽肉 玉葱 ツナ 白菜 厚揚げ 人参 葱 さつま揚げ 豆腐 大根 わかめ さつま芋 人参 ほうれん草	牛乳 お菓子	31	水	肉団子 ビーフン 中華スープ	豚挽肉 玉葱 筍 しいたけ ほたて ビーフン 人参 キャベツ 葱 玉葱 豆腐 人参 さつま芋 わかめ しめじ とう	牛乳 チーズケーキ

クッキー作り マドレーヌ飾り付け

5歳児は、調理室で用意したクッキーの素を使って思い思い自由にクッキーをつくる。
3、4歳児は市販のマドレーヌに用意したお菓子、クリームなどで自由に飾り付けする。

