

令和3年3月 予定献立表

マリン保育所

| 日  | 曜 | 献立名   | 材   | 料 | おやつ (午前)  | おやつ (午後)   | 日   | 曜 | 献立名   | 材   | 料   | おやつ (午前)  | おやつ (午後)  |
|----|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 1  | 月 | ごはん<br>ポパイチャンプルー<br>ごぼうの煮物<br>味噌汁<br>いよかん       | 米<br>豆腐、ほうれん草、豚肉、玉葱、もやし、人参、油、醤油、鶏がらスープ<br>ごぼう、醤油、砂糖、すりごま<br>若布、玉葱、おつゆ麩、葱、煮干、味噌<br>いよかん                        |   | 牛乳<br>ブルー   | 牛乳<br>おからチョコボール<br>(おから、卵、バター、<br>砂糖、ココア、粉糖、<br>レーズン)        | 17  | 水 | ごはん<br>ちくわの磯辺揚げ<br>切干大根のごま酢和え<br>鹿島汁<br>苺   | 米<br>竹輪、小麦粉、青のり、油<br>切干大根、人参、胡瓜、ハム、いりごま、酢、砂糖、醤油<br>人参、じゃが芋、若布、じゃこ、葱、若布、赤味噌<br>いよかん                |   | 牛乳<br>バナナ   | 牛乳<br>スイートポテト<br>(さつま芋、バター、砂糖)                          |
| 2  | 火 | ごはん<br>魚の味噌煮<br>元氣サラダ<br>みぞれ汁<br>バナナ            | 米<br>魚、味噌、醤油、砂糖、酒、生姜<br>胡瓜、人参、トマト、コーン、ハム、刻み昆布、醤油、酢、いりごま、糸鰹<br>人参、ごぼう、鶏肉、大根、里芋、こんにやく、油あげ、みつ葉、醤油、みりん、片栗粉<br>バナナ |   | 牛乳<br>赤ちゃんせんべい  | 牛乳<br>人参ごはん<br>(米、人参、醤油、<br>みりん、だし昆布)                        | 18  | 木 | 玄米ごはん<br>トンカツ<br>大豆サラダ<br>なめこ汁<br>いよかん      | 米、発芽玄米<br>豚肉、小麦粉、塩、コショウ、パン粉、油<br>大豆、人参、胡瓜、ハム、チーズ、マヨドレ<br>なめこ、エノキ、玉葱、豆腐、葱、煮干、味噌<br>いよかん            |   | 牛乳<br>かりんとう   | 牛乳<br>カリカリトースト<br>(フランスパン、マヨドレ、<br>粉チーズ)                |
| 3  | 水 | 炊きおこわ<br>鶏肉のレモン焼<br>あすっこのごま和え<br>茶碗蒸し<br>苺      | 餅米、豚肉、人参、椎茸、筍、絹さや、醤油、砂糖、酒<br>鶏肉、片栗粉、レモン、醤油、酒、砂糖<br>あすっこ、人参、すりごま、砂糖、醤油<br>卵、鶏肉、春雨、ほうれん草、だし鰹、みりん、砂糖、醤油<br>苺     |   | 牛乳<br>バナナ   | 牛乳<br>桜餅   | 19  | 金 | ほうれん草パン<br>鶏肉のチーズ焼<br>ピクルス<br>スワンラータン<br>八朔 | ほうれん草パン<br>鶏肉、玉葱、人参、椎茸、チーズ、焼き肉のたれ<br>胡瓜、人参、大根、酢、砂糖、塩<br>人参、筍、ササミ、卵、豆腐、酢、片栗粉、コンソメ<br>八朔            |   | 牛乳<br>ブルー   | 牛乳<br>おはぎ<br>(餅米、小豆、砂糖、塩)                               |
| 4  | 木 | きのこスパゲティ<br>じゃが芋のバター風味<br>ブロッコリーのカレーマヨ和え<br>りんご | スパゲティ、エノキ、しめじ、椎茸、エリンギ、長葱、鶏肉、にんにく、オリーブオイル、醤油、塩<br>じゃが芋、玉葱、ベーコン、バター、砂糖、醤油<br>ブロッコリー、コーン、人参、カレー粉、マヨドレ<br>りんご     |   | 牛乳<br>かりんとう   | 牛乳<br>鮭のちらし寿司<br>(米、餅米、鮭フレーク、<br>人参、椎茸、レンコン、<br>酢、砂糖、塩、もみのり) | 20  | 土 | 春分の日<br>育了式                                 |   |   |   |   |
| 5  | 金 | 玄米ごはん<br>魚の塩焼<br>ひじきサラダ<br>若布スープ<br>八朔          | 米、発芽玄米<br>魚、塩<br>ひじき、竹輪、胡瓜、人参、ごぼう、いりごま、酢、砂糖、醤油<br>若布、豆腐、玉葱、長葱、ごま油、鶏がらスープ<br>八朔                                |   | 牛乳<br>ビスケット   | 牛乳<br>フライドポテト<br>(じゃが芋、塩、油)                                  | 22  | 月 | ごはん<br>レバーのブルー煮<br>ひじきの三杯酢<br>つるつるスープ<br>苺  | 米<br>鶏レバー、ブルー、醤油、砂糖、生姜<br>ひじき、胡瓜、人参、竹輪、いりごま、酢、砂糖、醤油<br>春雨、豚ミンチ、人参、もやし、玉葱、葱、鶏がらスープ、醤油<br>苺         |   | 牛乳<br>赤ちゃんせんべい  | 牛乳<br>抹茶蒸しパン<br>(蒸しパンミックス、抹茶、<br>豆乳)                    |
| 6  | 土 | 炊き込みごはん<br>味噌汁<br>いよかん                          | 米、豚肉、椎茸、玉葱、人参、葱、醤油、砂糖<br>もやし、玉葱、うす揚げ、キャベツ、煮干、味噌<br>いよかん   |   |    | お茶<br>苺ロール<br>りんご  | 23  | 火 | ごはん<br>豆腐の真砂揚げ<br>金時豆の甘煮<br>すまし汁<br>八朔      | 米<br>豆腐、鶏ミンチ、しらす、エビ、卵、人参、葱、片栗粉、醤油、酒、塩、油<br>金時豆、砂糖、醤油<br>玉葱、椎茸、お花麩、ごぼう、みつ葉、だし鰹、だし昆布、醤油<br>八朔       |   | 牛乳<br>乾パン   | 牛乳<br>バナナヨーグルト<br>(バナナ、ヨーグルト、砂糖)                        |
| 8  | 月 | ごはん<br>筑前煮<br>大根なます<br>味噌汁<br>バナナ               | 米<br>鶏肉、人参、椎茸、ごぼう、こんにやく、レンコン、里芋、いんげん、油、砂糖、醤油、みりん<br>大根、人参、いりごま、酢、砂糖、醤油<br>豆腐、玉葱、もやし、若布、葱、煮干、味噌<br>バナナ         |   | 牛乳<br>ほしたべよ   | 牛乳<br>カルピスゼリー<br>(カルピス、牛乳、ゼラチン、<br>みかん缶)                     | 24  | 水 | ごはん<br>魚の南蛮漬け<br>ごま和え<br>味噌汁<br>バナナ         | 米<br>魚、小麦粉、油、玉葱、人参、ピーマン、酢、砂糖、醤油<br>キャベツ、もやし、ほうれん草、胡瓜、すりごま、醤油<br>豆腐、玉葱、若布、しめじ、葱、煮干、味噌<br>バナナ       |   | 牛乳<br>オレンジ  | 牛乳<br>みたらし団子  |
| 9  | 火 | お別れ会  | エビピラフ<br>焼きそば<br>鶏肉のから揚げ<br>かみかみサラダ<br>コンソメスープ  |   | 牛乳<br>クラッカー   | 牛乳<br>プリン<br>せんべい  | 25  | 木 | わかめごはん<br>オイスターソース炒め<br>あらめ煮<br>卵スープ<br>りんご | 米、若布、醤油、いりごま<br>豚肉、レタス、しめじ、玉葱、にんにく、オイスターソース<br>あらめ、人参、さつま揚げ、醤油、砂糖、酒、油<br>卵、玉葱、エノキ、コーン、コンソメ<br>りんご |   | 牛乳<br>ビスケット   | 牛乳<br>焼きそば<br>(中華麺、豚肉、人参、<br>キャベツ、もやし、ニラ、<br>焼きそばソース、油) |
| 10 | 水 | 麻婆丼<br>魚の照り焼き<br>酢の物<br>八朔                      | 米、豆腐、豚ミンチ、玉葱、人参、ニラ、鶏がらスープ、赤味噌、砂糖、片栗粉<br>魚、醤油、みりん、生姜、片栗粉、油<br>キャベツ、人参、胡瓜、もやし、酢、砂糖、醤油<br>八朔                     |   | 牛乳<br>レーズン  | 牛乳<br>和風ピザ<br>(米、じゃこ、いりごま、葱、<br>糸かつお、醤油、チーズ)                 | 26  | 金 | ごはん<br>魚のチリソース<br>ゆかり和え<br>味噌汁<br>苺         | 米<br>魚、片栗粉、油、ケチャップ、砂糖、醤油<br>ゆかり、キャベツ、人参、胡瓜、もやし、うす揚げ<br>南瓜、玉葱、しめじ、エノキ、葱、煮干、味噌<br>苺                 |   | 牛乳<br>黄粉せんべい  | 牛乳<br>チヂミ<br>(米粉、豚肉、ニラ、卵、<br>ポン酢、ごま油)                   |
| 11 | 木 | ごはん<br>里芋コロケ<br>マカロニサラダ<br>もやしスープ<br>りんご        | 米<br>里芋、玉葱、牛ミンチ、醤油、砂糖、小麦粉、パン粉、油<br>マカロニ、胡瓜、人参、キャベツ、ツナ缶、マヨドレ<br>もやし、玉葱、椎茸、ニラ、鶏がらスープ<br>りんご                     |   | 牛乳<br>オレンジ  | 牛乳<br>エジプト焼<br>(うどん、ニラ、長芋、<br>ケチャップ、マヨドレ)                    | 27  | 土 | チャーハン<br>中華スープ<br>オレンジ                      | 米、豚肉、玉葱、人参、葱、コーン、油、醤油、塩<br>若布、もやし、豆腐、ビーフン、鶏がらスープ、ごま油<br>オレンジ                                      |   |  | お茶<br>オレンジゼリー<br>乾パン                                    |
| 12 | 金 | ごはん<br>魚の竜田揚げ<br>春雨サラダ<br>味噌汁<br>いよかん           | 米<br>魚、醤油、みりん、生姜、片栗粉、油<br>春雨、胡瓜、ハム、人参、キャベツ、ごま油、酢、砂糖、醤油<br>豆腐、玉葱、じゃが芋、うす揚げ、ほうれん草、煮干、味噌<br>いよかん                 |   | 牛乳<br>乾パン   | 牛乳<br>アップルマフィン<br>(小麦粉、マーガリン、砂糖、<br>りんご、B-P)                 | 29  | 月 | ごはん<br>豚肉のマーマレード煮<br>ひじききんぴら<br>味噌汁<br>苺    | 米<br>豚肉、マーマレード<br>ひじき、人参、ごぼう、ピーマン、いりごま、醤油、砂糖、油<br>玉葱、じゃが芋、卵、厚揚げ、葱、煮干、味噌<br>苺                      |   | 牛乳<br>クラッカー   | 牛乳<br>アメリカンドック<br>(ホットケーキミックス、豆乳、<br>魚肉ソーセージ、油)         |
| 13 | 土 | チキンライス<br>とろみスープ<br>苺                           | 米、鶏肉、人参、玉葱、コーン、パセリ、コンソメ、ケチャップ、ソース、油<br>椎茸、豆腐、エノキ、長葱、鶏がらスープ、片栗粉<br>苺   |   |  | お茶<br>レーズンロール<br>いよかん  | 30  | 火 | ごはん<br>グラタン<br>はりはりなます<br>コーンスープ<br>バナナ     | 米<br>鶏肉、玉葱、人参、マカロニ、コンソメ、小麦粉、バター、牛乳、チーズ<br>キャベツ、人参、胡瓜、大根、福神漬<br>玉葱、クリームコーン、コーン、コンソメ、パセリ<br>バナナ     |   | 牛乳<br>羊けんぴ  | 牛乳<br>大豆ごはん<br>(米、大豆、いりごま、じゃこ、<br>醤油、みりん、だし昆布)          |
| 15 | 月 | 根菜カレー<br>焼きししゃも<br>キャベツサラダ<br>バナナ               | 米、牛肉、玉葱、人参、里芋、レンコン、ごぼう、にんにく、カレールウ、油、ケチャップ<br>ししゃも<br>キャベツ、胡瓜、コーン、ハム、ほうれん草、マヨドレ<br>バナナ                         |   | 牛乳<br>羊けんぴ  | 牛乳<br>黄粉ちんすこう<br>(小麦粉、黄粉、砂糖、<br>ラード)                         | 31  | 水 | 希望保育<br>(お弁当の日)                             |   |  | お茶<br>ビスケット<br>バナナ  |   |
| 16 | 火 | お弁当の日   |                            |   | 牛乳<br>せんべい  | 牛乳<br>芋パン  | ※保育所行事、材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。<br><b>アレルギーの対応について</b><br>卵…除去または大豆製品、肉類、魚類で代替<br>牛乳、乳製品…除去またはミルク、豆乳で代替<br>魚…除去または大豆製品、肉類で代替<br>パン、食肉加工品、練り製品…卵、乳製品を使用しない物で対応 |   |   |   |   |   |   |

