



3. 月 献 立 表

R2・2・28

長 淵 保 育 園

日 曜	昼 食	お や つ	午 後 食	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギー (kcal)
		2・3・4・5歳児	0・1歳児				
2 月	ご飯 さわらのチーズパン粉焼き 蓮根きんぴら ベーコンサラダ 味噌汁 いよかん	マーガリンサンド 牛乳	マーガリンサンド いよかん オニオントマトスープ	米 パン粉 オリーブ油 ごま油 油 ごま 煮パン マーガリン	さわら 粉チーズ ベーコン 牛乳 若布 味噌	パセリ 蓮根 レタス きやべつ 人参 胡瓜 玉ねぎ いよかん (ケチャップ)	735
3 火	☆ひな祭りメニュー☆ ごま塩かけご飯 揉しゅうまい 花人参 菜の花とじゃが芋のベーコンソテー すまし汁 いちご	ひなあられドッグ 牛乳	バターロール ミルクコーンスープ いちご	米 ごま 片栗粉 蓮根粉 砂糖 じゃが芋 葱 ロールパン ひなあられ	豚挽肉 ベーコン ホイップクリーム 牛乳	玉ねぎ 人参 菜の花 コーン缶 三つ葉 いちご	668
4 水	ご飯 ぶりの正油バター焼き 粉ふきさつま芋 牛蒡サラダ 味噌汁 りんご	人参ケーキNEW! 牛乳	人参ケーキ 麩入りスープ りんご	米 バター さつま芋 マヨネーズ ごま 小麦粉 砂糖 (麩) ベーキングパウダー	ぶり 味噌 油揚げ 卵 牛乳	牛蒡 人参 白菜 りんご (玉ねぎ コーン缶)	678
5 木	カレーライス フレンチコールスローサラダ チーズ 味噌汁 いよかん	お好み焼きパイ 牛乳	お好み焼きパイ いよかん 青梗菜のクリームコーンスープ	米 じゃが芋 油 砂糖 パイシート ごま マヨネーズ グラニュー糖	豚肉 チーズ 若布 味噌 青海苔 牛乳	玉ねぎ 人参 カレールク きやべつ コーン缶 いよかん (青梗菜)	690
6 金	ご飯 麻婆豆腐 ナムル漬け ミニトマト 味噌汁 オレンジ	ほうれん草としらすと 玉子の雑炊NEW!	ほうれん草としらすと 玉子の雑炊 オレンジ	米 砂糖 ごま油 油	豆腐 豚挽肉 味噌 しらす 卵	葱 生姜 胡瓜 もやし 人参 ミニトマト 大根 にら オレンジ ほうれん草	562
7 土	ご飯 豚肉の生姜焼き サラダ漬け 味噌汁	焼きドーナツ 麦茶 パナナ	焼きドーナツ オニオンスープ パナナ	米 油 焼きドーナツ	豚肉 豆腐 味噌	生姜 胡瓜 人参 きやべつ 葱 パナナ (玉ねぎ)	517
9 月	ご飯 かじきの照り焼き ふろふき大根 春菊のお浸し すまし汁 りんご	チキンナゲット 牛乳	チキンナゲット レタス人参スープ りんご	米 砂糖 油 片栗粉	かじき 味噌 豆腐 若布 とり挽肉 牛乳	大根 春菊 人参 えのき りんご ケチャップ (レタス)	589
10 火	ご飯 ささみの磯辺焼き マカロニサラダ トマト 味噌汁 パナナ	菜めしおにぎり 味こんぶ 麦茶	菜めしご飯 すまし汁 パナナ	米 小麦粉 油 マカロニ マヨネーズ	ささみ 青海苔 味噌 味こんぶ (若布)	胡瓜 人参 きやべつ トマト 玉ねぎ にら パナナ 菜めしの煮 (葱)	562
11 水	ご飯 さばの梅生姜焼き 京がんも煮 切干大根サラダ 味噌汁 いよかん	ちゃんぽんうどん 2歳児 ちゃんぽん雑炊	ちゃんぽん雑炊 いよかん	米 砂糖 ごま 油 菊うどん ごま油	さば ハム 京がんも 味噌 豚肉	生姜 梅肉 切干大根 胡瓜 しめじ えのき わけぎ いよかん 人参 笹竹の子 きやべつ もやし にら 葱	552
12 木	☆お別れパーティー☆あおさん人気メニュー ハヤシライス とりの唐揚げ ほうれん草としらすの正油フレンチ ポテトサラダ トマト コーンスープ パイン&いちご	イチゴムース せんべい	黒パン 野菜のミルクスープ いちご	米 油 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 バター ムースの煮 海ソース (黒パン)	豚肉 とりの唐揚げ しらす 牛乳 ホイップクリーム	玉ねぎ マッシュポ ハヤシラウの煮 ほうれん草 人参 胡瓜 トマト パイン いちご (きやべつ)	
13 金	ご飯 ぶりの塩焼き ひじき煮 おかか和え 味噌汁 オレンジ	玉子サンド 牛乳	玉子サンド 人参パセリスープ オレンジ	米 油 砂糖 食パン マヨネーズ	ぶり ひじき 油揚げ 舞茸 味噌 卵 牛乳	人参 きやべつ ほうれん草 大根 葱 オレンジ (パセリ)	657
14 土	ご飯 納豆 さつま揚げ大根人参煮物 味噌汁	レーズンバターロール 麦茶 パナナ	レーズンバターロール トマトスープ パナナ	米 砂糖 レーズンバターロール	納豆 さつま揚げ 味噌	大根 人参 玉ねぎ きやべつ パナナ (ケチャップ)	487
16 月	ご飯 鮭のメイプル焼き 粉ふき芋 ほうれん草とハムのソテー 味噌汁 いよかん	じゃりパン 牛乳	じゃりパン いよかん オニオンパセリスープ	米 じゃが芋 メイプルシロップ 油 コッペパン マーガリン 砂糖	鮭 ハム 味噌 牛乳	パセリ ほうれん草 白菜 人参 いよかん (玉ねぎ)	625
17 火	あぶ玉丼 胡瓜と若布のしらす和え ミニトマト 味噌汁 パナナ	☆ピザ☆ 牛乳	ピザ ベジタブルスープ パナナ	米 砂糖 強力粉	油揚げ 卵 若布 しらす 味噌 ウィナー チーズ 牛乳	玉ねぎ 胡瓜 ミニトマト 人参 大根 小葱 パナナ トマトピューレ ピーマン (コーン缶 ピース缶)	619
18 水	ご飯 魚ステーキ 蒸し南瓜 ブロッコリーとしめじの黒ゴマ和えNEW! 味噌汁 オレンジ	おでん 麦茶	おでん オレンジ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま	かじき 味噌 竹輪 昆布	南瓜 ブロッコリー しめじ きやべつ 玉ねぎ 人参 オレンジ 大根	449
19 木	ご飯 ハンバーグ 人参グラッセ 里芋のサラダNEW! 味噌汁 りんご	きな粉おはぎ 麦茶	きな粉かけご飯 すまし汁 りんご	米 パン粉 油 バター マーガリン 砂糖 里芋 マヨネーズ (麩)	豚挽肉 卵 ツナ缶 味噌 きな粉 (若布)	玉ねぎ ケチャップ 人参 胡瓜 えのき 小松菜 りんご	697
21 土	※ 卒業式 ※		※ ※				
23 月	ご飯 豚肉のすき焼き風煮 カニカマの中業風サラダ ミニトマト 味噌汁 パナナ	トマトスープ クラッカー	トマトスープ ミニトーストパン パナナ	米 白滝 じゃが芋 砂糖 ごま油 クラッカー (煮パン)	豚肉 豆腐 かにかま 味噌 ウィナー	玉ねぎ レタス きやべつ 胡瓜 ミニトマト 大根 人参 葱 パナナ ケチャップ	505
24 火	ご飯 さわらの塩焼き 大根煮 野菜の胡麻和え 味噌汁 いよかん	ジャムサンド 牛乳	ジャムサンド 野菜スープ いよかん	米 砂糖 ごま 食パン ジャム	さわら 油揚げ 味噌 牛乳	大根 ほうれん草 もやし 人参 白菜 玉ねぎ しめじ いよかん (きやべつ)	614
25 水	ご飯 とり牛蒡の味噌焼き 人参じゃこきんぴら 若布ともやしのお浸し すまし汁 いちご	野菜のパンケーキ 牛乳	野菜のパンケーキ 玉ねぎ人参スープ いちご	米 砂糖 パン粉 ごま ごま油 小麦粉 ベーキングパウダー 油 マーガリン ケーキシロップ	とり挽肉 味噌 しらす 若布 舞茸 葱(なると) 卵 牛乳	生姜 人参 もやし 葱 いちご ほうれん草 (玉ねぎ)	551
26 木	ご飯 はんぺんの春色ふわふわだんご よる昆布和え トマト 味噌汁 オレンジ	キャラメルポテトNEW! 牛乳 2歳児 ふかしさつま芋 牛乳	ふかしさつま芋 大根スープ オレンジ	米 マヨネーズ 片栗粉 オリブ油 ごま 油 さつま芋 バター グラニュー糖	はんぺん 枝豆 塩昆布 豆腐 味噌 牛乳	コーン缶 きやべつ 胡瓜 人参 トマト なめこ 葱 オレンジ (大根)	573
27 金	ピピン丼NEW! 茹で玉子 胡瓜とハムの中業風和え物 若布とえのきの中華風スープ いよかん	チーズ蒸しパンNEW! 牛乳	チーズ蒸しパン いよかん マッシュルーム入りスープ	米 砂糖 ごま油 ごま 春雨 小麦粉 ベーキングパウダー	豚挽肉 卵 ハム 若布 牛乳 チーズ ヨーグルト	生姜 にんにく もやし 人参 ほうれん草 胡瓜 えのき いよかん (玉ねぎ マッシュポ)	715
28 土	ご飯 焼き鮭 コーン入り野菜ソテー 味噌汁	塩バターパン 麦茶 パナナ	塩バターパン 中華風スープ パナナ	米 ごま油 塩バターパン	鮭 油あげ 味噌 牛乳	人参 きやべつ コーン缶 大根 パナナ (玉ねぎ)	587
30 月	ご飯 とりの照り焼き 昆布豆 塩もみ野菜のごまよじ 味噌汁 パイン	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	ゆかりご飯 すまし汁 オレンジ	米 砂糖 ごま ごま油	とり肉 茹大豆 昆布 味噌 小魚	きやべつ 人参 大根 えのき あさつき パイン ゆかり (オレンジ)	584
31 火	ご飯 ツナとポテト入りオムレツ 茹でブロッコリー シャキシャキ蓮根サラダ きやべつスープ パナナ	ほうれん草とベーコンスバゲティ 牛乳 2歳児 ほうれん草とベーコン混ぜチャーハン 味噌汁	ほうれん草とベーコン混ぜチャーハン 味噌汁 パナナ	米 じゃが芋 バター マヨネーズ 砂糖 スバゲティ (麩)	卵 ツナ缶 ベーコン 牛乳 (味噌)	玉ねぎ ケチャップ ブロッコリー 蓮根 人参 しいんげん きやべつ えのき エリンギ パナナ ほうれん草 (葱)	648

※食材の都合により献立を一部変更することがあります。
 ※0・1歳児の果物は、主に午後食に付きます。
 ※()内は0・1歳児のみ使用のものです。

今月の目標
 楽しく食べる
 あおさんのリクエスト献立バイキング



3日ひな祭りメニュー...女の子の穏やかな成長を願う春の伝統行事です。

5日クッキング...あおさん最後のクッキング、カレー作りです。

12日お別れパーティー...あおさんの人気メニューです。幼児さんはバイキングで食事をします。
 ハヤシライスは幼児のみで乳児はご飯になります。

17日絵本の中の料理...「ピッツアぼうや」よりおやつにピザです。

21日卒園式...あおさんにはお祝いのお赤飯が配られます。

