



3 月 献 立 表

H 31・2・28

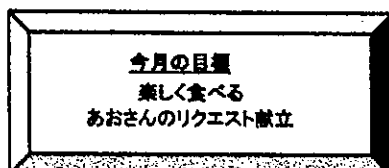
長 瀬 保 育 園

日 曜	昼 食	お や つ 2・3・4・5歳児	午 後 食 0・1歳児	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)
1 金	鯛ひな祭りメニュー 押し寿司 エビフライ ポイル野菜 菜の花の胡麻和え すまし汁 フルーツ	お雛祭り蒸しパン 牛乳	蒸しパン フルーツ ミルクコンスープ	米 砂糖 小麦粉 パン粉 油 ごま 油 バター マヨネーズ	卵 えび ヨーグルト ホイップクリーム 牛乳	干椎茸 人参 胡瓜 かんぴょう きゃべつ 菜の花 三つ葉 フルーツ 小松菜 (玉ねぎ コーン缶)	721
2 土	ご飯 とりの塩焼き コーン入り野菜ソテー 味噌汁	クリームクロワッサン 牛乳 フルーツ	クリームクロワッサン オニオンスープ フルーツ	米 油 ごま油 ミニクロワッサン	とりにく 味噌 牛乳	にんにく 人参 きゃべつ コーン缶 大根 フルーツ (玉ねぎ)	543
4 月	ご飯 ぶりの照り焼き ひじき煮 野菜の胡麻和え 味噌汁 フルーツ	ゆかりおにぎり△ 味こんぶ 麦茶	ゆかりご飯 フルーツ ねぎ若布すまし汁	米 砂糖 油 ごま 油 味噌	ぶり ひじき 味噌 味こんぶ (若布)	人参 もやし きゃべつ 青葉 玉ねぎ にら フルーツ ゆかり (煮)	544
5 火	ご飯 タンドリーチキン 牛蒡のおかか煮 切り干し大根ハリハリ和え すまし汁 フルーツ	人参ケーキ 牛乳	人参ケーキ 鮎入りスープ フルーツ	米 砂糖 ごま油 小麦粉 油 (鮎) ベーキングパウダー	とりにく 味噌 ヨーグルト 味噌 味噌 牛乳	カレー粉 生薬 にんにく 牛蒡 胡瓜 切干大根 人参 小松菜 フルーツ (玉ねぎ コーン缶)	602
6 水	ご飯 白身魚の野菜あんかけ じゃが芋竹輪いんげん煮物 味噌汁 フルーツ	海苔チーズサンド 牛乳	海苔チーズサンド フルーツ 人参パセリスープ	米 小麦粉 油 片栗粉 砂糖 じゃが芋 食パン マヨネーズ	メルルーサ 竹輪 味噌 チーズ 海苔 牛乳	玉ねぎ 人参 胡瓜 いんげん 大根 えのき あさつき フルーツ (人参 パセリ)	691
7 木	ご飯 麻婆豆腐(焼き餃子) 茹でブロッコリー 胡瓜春雨ハム中華風和え物 味噌汁 フルーツ	にゅう麺	雑炊 フルーツ	米 砂糖 ごま油 油 春雨 ごま マヨネーズ 菜類	豆腐 豚挽肉 味噌 ハム 卵 味噌	酒 生薬 胡瓜 ブロッコリー にら フルーツ 人参	639
8 金	ご飯 ツナとポテト入りオムレツ ミニトマト フルーツ 小松菜ともやしのマヨサラダ 若布とえのきの中華風スープ	☆パムとケロのドーナツ ぎゅにゅう	パムとケロのドーナツ きゃべつスープ フルーツ	米 じゃが芋 バター マヨネーズ ごま ミックス粉 油 グラニュー糖	卵 ツナ缶 若布 牛乳	玉ねぎ ケチャップ 小松菜 人参 もやし ミニトマト えのき フルーツ (きゃべつ パセリ)	635
9 土	ご飯 焼き鮭 塩もみ野菜のごまよごし 味噌汁	牛乳パン 牛乳 フルーツ	牛乳パン トマトスープ フルーツ	米 ごま ごま油 牛乳パン	鮭 味噌 牛乳	きゃべつ 人参 大根 葱 フルーツ (玉ねぎ ケチャップ)	493
11 月	ご飯 さわらのチーズパン粉焼きNEW! 蓮根きんぴら ベーコンサラダ 味噌汁 フルーツ	フレンチトースト 牛乳	フレンチトースト フルーツ マッシュルーム入りスープ	米 パン粉 ごま油 オリーブ油 油 ごま 食パン バター 砂糖	さわら チーズ ベーコン 若布 味噌 卵 牛乳	パセリ 蓮根 レタス きゃべつ 人参 胡瓜 玉ねぎ フルーツ (マッシュ缶)	699
12 火	ご飯 ポークチャップ ジャーマンポテト 青菜とコーンのソテー 味噌汁 フルーツ	ちゃんぽんうどん	ちゃんぽん雑炊 フルーツ	米 油 じゃが芋 バター 味噌 茹うどん ごま油	豚肉 味噌 ベーコン	ケチャップ 玉ねぎ にんにく 青菜 コーン缶 大根 小松 菜 フルーツ 人参 茹竹の子 きゃべつ もやし にら 葱	599
13 水	ご飯 さばの梅生薬焼きNEW! 京がんも煮 カニカマの中華風サラダ 味噌汁 フルーツ	ポン・デ・ケイジョ 牛乳	ポン・デ・ケイジョ フルーツ 青梗菜のクリームコンスープ	米 油 砂糖 ごま油 白玉粉 味噌 ミックス粉 バター	さば がんも カニカマ 味噌 牛乳 チーズ	ピーマン 生薬 梅肉 胡瓜 レタス きゃべつ しめじ えのき わけぎ フルーツ (青梗菜 コーン缶)	692
14 木	★お別れパーティ★あおさん人気メニュー ご飯(ごま塩) ハヤシライス とりの唐揚げ マカロニサラダ ほうれん草としらすの正油フレンチ 若布豆腐味噌汁 フルーツ	プリンアラモード△ せんべい	黒パン フルーツ 野菜のミルクスープ	米 ごま マカロニ マヨネーズ 油 プリン ウエハース せんべい (黒パン)	豚肉 しらす 豆腐 とりの唐揚げ 若布 味噌 (牛乳) ホイップクリーム	玉ねぎ マッシュ缶 ハヤシライス 胡瓜 人参 きゃべつ 青菜 フルーツ (コーン缶 パセリ)	
15 金	ご飯 ぶりの味噌チーズ焼き 昆布豆 春菊人参和え すまし汁 フルーツ	おでん	おでん フルーツ	米 砂糖 鮎	ぶり 味噌 チーズ 茹大豆 昆布 竹輪 ウインナー	春菊 人参 しめじ 葱 フルーツ 大根	496
16 土	豚丼 サラダ漬け 味噌汁	塩バターパン 牛乳 フルーツ	塩バターパン 中華風スープ フルーツ	米 塩バターパン	豚肉 若布 味噌 牛乳	玉ねぎ 椎茸 胡瓜 人参 きゃべつ 大根 フルーツ	513
18 月	ご飯 豆腐の真砂揚げNEW! 切り干し大根サラダ トマト 味噌汁 フルーツ	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 フルーツ	米 片栗粉 油 ごま 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー マーガリン シロップ	豆腐 とりにく えび ハム 味噌 卵 牛乳	人参 玉ねぎ 葱 生薬 切干大根 胡瓜 トマト 白菜 しめじ フルーツ 青菜	586
19 火	ご飯 豚肉の生薬焼き せんきゃべつ ポテトサラダ なめこ汁 フルーツ	若布おにぎり△ 小魚 麦茶	若布ご飯 フルーツ 人参大根すまし汁	米 油 じゃが芋 マヨネーズ	豚肉 豆腐 味噌 小魚 炊き込み若布	生薬 きゃべつ 人参 胡瓜 なめこ 葱 フルーツ (大根)	614
20 水	山菜おこわ 煮魚 若布と胡瓜のごま酢和え 味噌汁 フルーツ	海藻クッキー 牛乳	海藻クッキー フルーツ オニオンマトスープ	餅米 砂糖 ごま 小麦粉 バター ベーキングパウダー	とりにく かじき 若布 豆腐 卵 味噌 ひじき きな粉 牛乳	茹竹の子 干椎茸 人参 しめじ 胡瓜 胡瓜 レタス フルーツ レーズン (玉ねぎ ケチャップ パセリ)	545
22 金	ご飯 椎茸入り豆バーグ 粉ふき芋 人参グラッセ 味噌汁 フルーツ	いなり寿司 麦茶	きつねご飯 鮎ねぎすまし汁 フルーツ	米 パン粉 油 片栗粉 じゃが芋 マーガリン 砂糖 ごま (鮎)	茹大豆 豚挽肉 卵 若布 味噌 油揚げ (なると)	干椎茸 玉ねぎ ケチャップ パセリ 人参 きゃべつ フルーツ (葱)	608
23 土	★ 卒業式 ★	★ ★	★ ★				
25 月	ご飯 さわらの塩焼き さつま芋煮 青菜ときのご和え 味噌汁 フルーツ	マーガリンサンド 牛乳	マーガリンサンド フルーツ 野菜のトマトスープ	米 さつま芋 砂糖 食パン マーガリン	さわら 味噌 牛乳	青菜 しめじ もやし 人参 きゃべつ フルーツ (玉ねぎ ケチャップ)	671
26 火	ご飯 豚肉のすき焼き風煮 白菜の塩昆布和え ミニトマト 味噌汁 フルーツ	マーラーカオ 牛乳	マーラーカオ フルーツ マッシュルーム入りミルクスープ	米 白滝 じゃが芋 砂糖 ごま油 ごま ベーキングパウダー 小麦粉 油	豚肉 豆腐 塩昆布 味噌 卵 牛乳	玉ねぎ 白菜 ミニトマト 大根 人参 葱 フルーツ (マッシュ缶)	728
27 水	ご飯 魚ステーキ 蒸し南瓜 ほうれん草とハムのソテー 味噌汁 フルーツ	白菜のクリームスープ ミニトーストパン	白菜のクリームスープ ミニトーストパン フルーツ	米 片栗粉 油 砂糖 バター 小麦粉 食パン	かじき ハム 卵 味噌 とりにく 牛乳	南瓜 青菜 葱 フルーツ 玉ねぎ 人参 白菜 しめじ パセリ	628
28 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 フルーツ	ウインナーパイ 牛乳	魚肉ソーセージパイ ベジタブルスープ フルーツ	米 麦 じゃが芋 油 砂糖 鮎 パイシート	豚肉 チーズ 茹大豆 味噌 ウインナー 牛乳 魚肉ソーセージ	玉ねぎ 人参 きゃべつ カレールウ コーン缶 フルーツ (ピース缶)	765
29 金	ご飯 鮭の照り焼き 里芋田楽 おかか和え すまし汁 フルーツ	ミートソーススパゲティ 麦茶	ミートソースかけご飯 レタス人参スープ フルーツ	米 砂糖 油 里芋 鮎 スパゲティ 小麦粉 バター	鮎 味噌 茹大豆 葱 とりにく 味噌 チーズ	きゃべつ 青菜 葱 フルーツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ (レタス)	501
30 土	ご飯 納豆 さつま揚げ大根人参煮物 味噌汁	ちぎりパン 牛乳 フルーツ	ちぎりパン フルーツ オニオンパセリスープ	米 砂糖 ちぎりパン	納豆 味噌 さつま揚げ 牛乳	大根 人参 玉ねぎ きゃべつ フルーツ (パセリ)	518

※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。



1日ひな祭りメニュー…女の子の健やかな成長を願う春の伝統行事です。

7日クッキング…あおさん最後のクッキングです。餃子作り。材料の買い物も行きます。

8日絵本の中の料理…「パムとケロの日曜日」よりドーナツです。

14日お別れパーティ…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。

23日卒業式…あおさんにはお祝いのお赤飯が配られます。

