

# 3月の献立表 卯除去食

四天王寺夕陽丘保育園 TEL.6772-4497

日	曜	10時のおやつ	材料	献立名	血や肉になる	かや熱になる	体の調子を整える	3時のおやつ	材料
1	水	南蛮煮 音	かぼちゃ	リクエスト	ハヤシライス	牛肉	米・ハヤシルウ・ケチャップ	リクエスト	ルーム缶
				ほうれん草サラダ		しょうゆ・砂糖・ごま油	ほうれん草・もやし・人参		
				青梗菜のスープ		シャンタン・塩	青梗菜・ホールコーン		
		もちもちチーズ パン 牛乳						白玉粉 塩 牛乳 粉チーズ 油 牛乳	
2	木	リクエスト	マンナ ウエハース	エビフライ	エビフライ	油		リクエスト	
				トマト					
				ポテトサラダ	ウインナー	じゃが芋・塩・こしょう	きゅうり		
				味噌汁	味噌・かつお節・だし昆布		小松菜		
		ごはん		米				小麦粉 キャベツ ねぎ こんにゃく 豚肉 とんかつソース ケチャップ 油 青のり 牛乳	
3	金	ひな オレンジ	オレンジ	デコレーション寿司	鮭フレーク	米・しょうゆ・酢・砂糖・塩	人参・たけのこ水煮・干椎茸		
					桜でんぶ・刻みのり		絹さや・ホールコーン		
				きんぴらごぼう		こんにゃく・しょうゆ・みりん	ごぼう・グリーンピース		
				菜の花のすまし汁	豆腐・かつお節・だし昆布	塩・しょうゆ・みりん	菜の花		
		甘酒入り蒸しパン 牛乳						米粉 ベーキングパウダー 甘酒 ウインナー コーン 牛乳	
4	土	紫いち せんべい	紫いち せんべい	ミートスパゲティ	合ミンチ	スパゲティ・ケチャップ	たまねぎ・トマト缶		
					粉チーズ	油・コンソメ・砂糖・塩・こしょう	マッシュルーム缶		
				ブロッコリーサラダ	ツナ缶	酢・油・塩・こしょう	ブロッコリー・人参		
				コンソメスープ		コンソメ・塩	ホールコーン		
		ジャムサンド クラッカー 牛乳						クラッカー イチゴジャム 牛乳	
6	月	クラッカー	クラッカー	鯨の南蛮漬	鯨	塩・片栗粉・油	玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン		
				(0.1歳はたら)		酢・砂糖・しょうゆ	黄ピーマン		
				高野豆腐の煮物	高野豆腐	砂糖・しょうゆ・料理酒・みりん	干し椎茸・人参・グリーンピース		
				ほうれん草のみそ汁	味噌・かつお節・だし昆布		ほうれん草		
				油揚げ					
		ごはん		米				きなこ マカロニ きなこ 砂糖 牛乳	
7	火	りす組 りんご	りんご	チキンのレモン焼き	鶏肉	料理酒・塩・こしょう・油	粉パセリ・レモン果汁		
				キャベツのゆかり和え			キャベツ・ゆかり粉		
				かぼちゃサラダ		塩・こしょう	かぼちゃ・きゅうり		
				わかめの味噌汁	かつお節・味噌・だし昆布		青ねぎ		
				わかめ					
		ごはん		米				食パン ミックスチーズ パセリ 牛乳	
8	水	うさぎ・小 マンナ ビスケット	マンナ ビスケット	肉じゃが	牛肉	糸こんにゃく・油・砂糖・みりん	玉ねぎ・人参・絹さや		
						しょうゆ・じゃがいも	リクエスト		
				小松菜のツナ和え	ツナ缶	砂糖・しょうゆ	小松菜・コーン		
				菜の花の味噌汁	かつお節・味噌・だし昆布		菜の花		
		ごはん		米				ちりめんじゃこ 油 大豆水煮 片栗粉 しょうゆ みりん 砂糖 牛乳	
9	木	お誕 ソフトな 塩せんべい	ソフトな 塩せんべい	ポパイライス	ウインナー	米・コンソメ	ほうれん草・人参		
				白身魚のフライ	白身魚フライ	油			
				スパゲティソテー		スパゲティ・油・塩・こしょう	玉ねぎ・ピーマン		
				コンソメスープ		コンソメ・塩	わかめ・もやし		
		バインケーキ 牛乳						ホットケーキ ミックス 砂糖 牛乳 ホイップ バイン 牛乳	
10	金	大ぐま ぶかしもち	さつま芋	蒸したらのおろしがけ	鰯	しょうゆ・みりん・料理酒	大根おろし		
				いんげんおかか和え	かつお節	しょうゆ・砂糖	いんげん		
				春雨サラダ		春雨・酢・しょうゆ・ごま油・砂糖	きゅうり		
				味噌汁	味噌・かつお節・だし昆布		青梗菜・青ねぎ		
				ごはん		米			
		お麩ラスク ビビビキャンディ チーズ 牛乳					ふ マーガリン きな粉 砂糖 ビビビキャンディー チーズ 牛乳		
11	土	ベビー スティック	ベビー スティック	カレーうどん	うどん・油揚げ・豚肉	しょうゆ・カレー粉・片栗粉	長ネギ・白菜		
					かつお節・だし昆布				
				アスパラサラダ		油・酢・砂糖・塩・こしょう	アスパラ・赤パプリカ・黄パプリカ		
		ブチゼリー			ブチゼリー			塩昆布おにぎり お茶	
13	月	リクエスト	マンナ ウエハース	ハンバーグ	合ミンチ	塩・油・ケチャップ	玉ねぎ		
				人参のグラッセ		マーガリン・砂糖	リクエスト		
				ジャーマンポテト	ウインナー	じゃがいも・塩・こしょう	しめじ・粉パセリ		
				コンソメスープ		コンソメ・油・しょうゆ	ホールコーン・ほうれん草		
				ごはん		米			
		豆腐ドーナツ 牛乳						ホットケーキ ミックス 豆腐 油 グラニュー糖 牛乳	
14	火	南分園遠 オレンジ	オレンジ	すき焼き風煮	牛肉・焼き豆腐	糸こんにゃく・しょうゆ 砂糖・料理酒・みりん	干椎茸・たまねぎ・白菜		
				胡瓜の酢の物	ちりめんじゃこ	酢・砂糖・しょうゆ	きゅうり・人参		
				味噌汁	ゆば・かつお節・味噌・だし昆布				
				わかめ					
		ごはん		米				ぎょうざの皮 ケチャップ トマト コーン 粉チーズ 牛乳	

# 3月の献立表 卯除去食

平成29年3月

四天王寺夕陽丘保育園 TEL.6772-4497

日	曜	10時のおやつ	材料	献立名	血や肉になる	かや熱になる	体の調子を整える	3時のおやつ	材料
15	水	クラッカー	クラッカー	揚げ魚のあんかけ	ほき	油・しょうゆ・みりん・料理酒	リクエスト	フルーツ ヨーグルト お茶	ヨーグルト 砂糖 みかん りんご お茶
				ブロッコリーごま和え		片栗粉	ブロッコリー		
				さつまいもの甘煮		白ごま・砂糖・しょうゆ			
				貝たくさん味噌汁	味噌・かつお節・だし昆布	さつまいも・砂糖	大根・人参・青ねぎ		
				ごはん		米			
16	木	こめぼんせん	こめぼんせん	特製南瓜焼き	豚ミンチ	砂糖・塩・こしょう・ケチャップ	グリーンピース・たまねぎ・人参	ポパイケーキ 牛乳	ホットケーキミックス ほうれん草 砂糖 牛乳
				フライドポテト		油・塩・フライドポテト	かぼちゃ		
				もやしナムル		しょうゆ・砂糖・ごま油・ごま	もやし・きゅうり		
				味噌汁	味噌・かつお節・だし昆布		ほうれん草		
				ごはん		米			
17	金	北分 南瓜煮	かぼちゃ リク	イカのキャベツ炒め	いか	片栗粉・料理酒・塩・シャンタン	キャベツ・しょうゆ・水	ジャムサンド 牛乳	いちごジャム 食パン 牛乳
				揚げぎょうざ	ぎょうざ	油			
				中華スープ		ごま・ごま油・シャンタン・塩	コーン・玉ねぎ		
				ごはん		米			
				ピラフ	牛ミンチ	米・塩・こしょう・コンソメ	玉ねぎ・人参・グリーンピース		
18	土	卒 赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	大根サラダ	かつお節	砂糖・酢・油・しょうゆ	大根・きゅうり		
				みそ汁	味噌・かつお節・だし昆布・わかめ		青ねぎ		
				マカロニグラタン	鶏肉・牛乳	マカロニ・ホワイトルー・コンソメ	たまねぎ・マッシュルーム缶		
				ミックスチーズ・パン粉	塩・マーガリン				
				フラワーサラダ		油・酢・塩・こしょう・砂糖	カリフラワー・ブロッコリー 人参		
コンソメスープ		コンソメ・塩	白菜・パセリ						
ロールパン		ロールパン							
22	水	お別れ リクエスト マンナ ビスケット リクエスト	マンナ ビスケット	鶏のから揚げ	鶏肉	塩・しょうゆ・料理酒・片栗粉・油	リクエスト	卒園おめでとう デコレーション ケーキ 牛乳	ホットケーキ ミックス 牛乳 オレンジ いちご 生クリーム 牛乳
				ほうれん草コーン		塩・こしょう・油	ほうれん草・ホールコーン		
				中華風きんぴら		ごま油・しょうゆ・料理酒・塩	れんこん・ごぼう・人参		
				コーンスープ	牛乳	コーンスープ			
				ごはん		米			
23	木	りんご	りんご	わかめごはん		米	リクエスト	手作り ポテトチップス 牛乳	じゃがいも 油 塩 牛乳
				鮭のムニエル	鮭	塩・こしょう・小麦粉・マーガリン			
				スナックえんどう			スナックえんどう		
				オクラの納豆和え	納豆	しょうゆ・みりん	オクラ		
				そうめんのみそ汁	かつお節・だし昆布・みそ	そうめん			
24	金	ベビー スティック	ベビー スティック	豆腐チャンプルー	豆腐・豚肉	料理酒・油・しょうゆ	もやし・人参	クッキー 牛乳	小麦粉 マーガリン 砂糖 牛乳
				ウイナーソーテー	ウイナー	油			
				味噌汁	味噌・かつお節・だし昆布		大根		
				ごはん		米			
				焼き鳥丼	鶏肉・きざみのり	しょうゆ・料理酒・みりん・米	玉ねぎ		
25	土	ソフトな 塩せんべい	ソフトな 塩せんべい	きゅうりの酢の物	ちりめんじゃこ	砂糖・酢・塩・しょうゆ	きゅうり・わかめ・人参	黒糖食パン 牛乳	黒糖食パン 牛乳
				みそ汁	味噌・かつお節・だし昆布		えのき・ねぎ		
				カレーライス	牛肉	米・コンソメ・カレールウ・油	人参		
				じゃが芋			リクエスト		
				中華風サラダ		砂糖・しょうゆ・ごま油	ブロッコリー・赤パプリカ 黄パプリカ		
りんご			りんご						
28	火	クラッカー	クラッカー	鶏肉の竜田揚げ	鶏肉	しょうゆ・料理酒・油・片栗粉	リクエスト	さつまい入り んざい 牛乳	さつまい 小豆 砂糖 牛乳
				トマト					
				スパゲティーサラダ	ウイナー	スパゲティー・こしょう・塩	ミックスベジタブル		
				コンソメスープ		コンソメ・塩	青梗菜・人参		
				ごはん		米			
29	水	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	筑前煮	鶏肉・厚揚げ	板こんにゃく・砂糖・しょうゆ 料理酒・みりん・油	大根・人参	恐竜の卵 牛乳	白玉粉 上新粉 黒砂糖 ベーキングパウダー 牛乳
				キャベツの昆布和え	ちりめんじゃこ・塩昆布		キャベツ		
				麩のみそ汁	味噌・かつお節・だし昆布・わかめ	麩			
				ごはん		米			
				鯖の塩焼き (0.1歳はさわら)	鯖	油・塩	リクエスト		
いんげんソーテー		塩・こしょう・油	いんげん						
切干大根炒め煮	油揚	しょうゆ・砂糖・油	切干大根・干椎茸・人参						
みそ汁	味噌・かつお節・だし昆布		小松菜						
ごはん		米							
31	金	マンナ ウエハース	マンナ ウエハース	回鍋肉	豚肉・赤味噌	油・砂糖・みりん・料理酒	キャベツ・白ねぎ・人参 ピーマン	揚げパン 牛乳	ロールパン 油 グラニュー糖 牛乳
				パンパンジーサラダ	鶏肉・味噌	しょうゆ・料理酒・みりん	きゅうり・もやし		
				みそ汁	味噌・かつお節・だし昆布		大根		
				ごはん		米			