

3月の献立表 幼児食

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	南瓜煮 かぼちゃ 音楽指導	リクエスト	ハヤシライス	牛肉	米・ハヤシルー・ケチャップ	玉ねぎ・マッシュルーム缶	リクエスト	白玉粉 塩 牛乳 粉チーズ 油 牛乳
				ほうれん草サラダ	ハム	マヨネーズ・しょうゆ	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		
2	木	マンナ ウエハース	リクエスト	エビフライ	エビフライ	油		リクエスト	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
				トマト			トマト		
				ポテトサラダ	ウィンナー	じゃが芋	きゅうり		
				味噌汁	味噌・かつお節・だし昆布	塩・こしょう・マヨネーズ	小松菜		
3	金	ひなまつり オレンジ	リクエスト	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	甘酒入り蒸しパン 牛乳	米粉 ベーキングパウダー 甘酒 ウィンナー コーン 牛乳
				きんぴらごぼう	錦糸卵・桜でんぶ	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		
4	土	紫いも せんべい	リクエスト	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	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
					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		
6	月	クラッカー	リクエスト	鯨の南蛮漬け	鯨	塩・片栗粉・油	玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ きなこ 砂糖 牛乳
				(0.1歳はたら)		酢・砂糖・しょうゆ	黄ピーマン		
				高野豆腐の卵とじ	高野豆腐・卵	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		
				ごはん		米			
7	火	りんご	リクエスト	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	フレンチトースト 牛乳	食パン 卵 牛乳 グラニュー糖 牛乳
				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	ハム	塩・こしょう・マヨネーズ	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		
				ごはん		米			
8	水	うさぎ・小くま組遠足 マンナ ビスケット	リクエスト	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	リクエスト	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
				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			
9	木	お誕生日会 ソフトな 塩せんべい	リクエスト	ポパイライス	ウィンナー	米・コンソメ	ほうれん草・人参	パインケーキ 牛乳	ホットケーキ ミックス 砂糖 卵 牛乳 ホイップ パイン 牛乳
				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		
10	金	大ぐま組遠足 ふかしいも	リクエスト	蒸したらのおろしがけ	鱈	しょうゆ・みりん・料理酒	大根おろし	お麩ラスク ビビビキャンディ 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
				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	カニカマ	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			
11	土	ベビー スティック	リクエスト	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	塩昆布おにぎり お茶	米 塩昆布 お茶
					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		
				プチゼリー			プチゼリー		
13	月	マンナ ウエハース	リクエスト	ハンバーグ	ハンバーグ		ケチャップ	リクエスト	ホットケーキ ミックス 豆腐 油 グラニュー糖 牛乳
				人参のグラッセ		マーガリン・砂糖	人参		
				ジャーマンポテト	ウィンナー	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			
14	火	南分園遠足 オレンジ	リクエスト	すき焼き風煮	牛肉・焼き豆腐	糸こんにゃく・しょうゆ	干椎茸・たまねぎ・白菜	ぎょうざピザ 牛乳	ぎょうざの皮 ケチャップ トマト コーン 粉チーズ 牛乳
						砂糖・料理酒・みりん			
				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				
				ごはん		米			

3月の献立表 幼児食

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			
				さつまいもの甘煮		白ごま・砂糖・しょうゆ	ブロッコリー		
				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			
				ごはん		米			
16	木	こめぼんせん	こめぼんせん	スパニッシュオムレツ	無菌卵・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			
				もやしナムル	ハム	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	南瓜煮	かぼちゃ	北分園遠足				リクエスト ジャムサンド 牛乳	いちごジャム 食パン 牛乳
				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・人参・たけのこ水煮		
				リクエスト		こしょう・油	チンゲン菜・干椎茸・おろし生姜		
				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							
18	土	赤ちゃん ぜんべい	赤ちゃん ぜんべい	卒園式					
				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		
				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		
				ごはん		米			
21	火	ふかしもち	さつま芋	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	チャーハン お茶	米 豚ミンチ 人参 グリーンピース 油 シャンタン 塩 こしょう お茶
				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		
				コンソメスープ		コンソメ・塩	人参		
				ロールパン		ロールパン	白菜・パセリ		
22	水	お別れ会 マンナ ビスケット	マンナ ビスケット	リクエスト				リクエスト 卒園おめでとう デコレーション ケーキ 牛乳	オレンジ いちご スポンジケーキ 生クリーム 牛乳
				鶏のから揚げ	鶏肉	塩・しょうゆ・料理酒・片栗粉・油	生姜		
				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			わかめ	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	リクエスト				リクエスト クッキー 牛乳	小麦粉 マーガリン 砂糖 牛乳
				豆腐チャンプルー	豆腐・豚肉	料理酒・油・しょうゆ	もやし・キャベツ・ニラ		
				蒸ししゅうまい	しゅうまい	塩・こしょう・シャンタン	人参		
				味噌汁	味噌・かつお節・だし昆布		大根		
				ごはん		米			
25	土	ソフトな 塩せんべい	ソフトな 塩せんべい	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	黒糖食パン 牛乳	黒糖食パン 牛乳
				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		
				みそ汁	味噌・かつお節・だし昆布		えのき・ねぎ		
27	月	粉ふきもち	じゃがいも	リクエスト				リクエスト ウイナードッグ 牛乳	ホットケーキ ミックス ウイナードッグ 牛乳
				カレーライス	牛肉	米・コンソメ・カレールウ・油	人参・玉ねぎ		
				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		
28	火	クラッカー	クラッカー	リクエスト				リクエスト さつま芋入り んざい 牛乳	さつま芋 小豆 砂糖 牛乳
				チキンカツ	チキンカツ	油			
				トマト			トマト		
				スパゲティサラダ	ウイナード	スパゲティ・マヨネーズ・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 ぜんべい	赤ちゃん ぜんべい	筑前煮	鶏肉・厚揚げ	板こんにゃく・砂糖・しょうゆ	大根・ごぼう・人参	リクエスト 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
				料理酒・みりん・油		絹さや・干椎茸			
				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							
30	木	オレンジ	オレンジ	リクエスト				リクエスト じゃがバター 牛乳	じゃがいも マーガリン 塩 牛乳
				鯖の塩焼き	鯖	油・塩			
				(0.1歳はさわら)					
				いんげんソテー		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		
小松菜のみそ汁	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	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	ピーマン		
				みそ汁	味噌・かつお節・だし昆布		きゅうり・もやし		
				ごはん		米	大根		
				ごはん		米			