

3月の献立表(初期・中期・後期食) *卵は使っていません

四天王寺夕陽丘保育園 TEL6772-4497

日	曜	10時のおやつ	材料	献立名	血や肉になる	カや熱になる	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	鱈のやわらか煮	鱈・だし昆布		玉ねぎ・人参	蒸しパン	ホットケーキ ミックス
				もやし煮	だし昆布		ほうれん草・もやし		
				ずまし汁	だし昆布		青梗菜		
				おかゆ		米			
2	木	ソフトな 塩せんべい	ソフトな 塩せんべい	豆腐のトマト煮	豆腐・だし昆布		トマト・玉ねぎ	キャベツ粥	米 キャベツ
				じゃがいも煮	だし昆布	じゃが芋			
				味噌汁	味噌・だし昆布		小松菜		
				おかゆ		米			
3	金	ひなまつり オレンジ	オレンジ	南瓜のグラタン	マグロ水煮	コーンスターチ・てんさい糖 塩・じゃが芋・さつま芋	南瓜・玉ねぎ	人参蒸しパン	ホットケーキ ミックス 人参
				キャベツ煮	だし昆布		キャベツ・コーン		
				菜の花のずまし汁	だし昆布		菜の花		
4	土	紫いも せんべい	紫いも せんべい	野菜うどん	だし昆布	うどん	たまねぎ・人参	ひじき粥	米 ひじき
				ブロッコリーくたくた煮	だし昆布		ブロッコリー		
				ほきのつぶし煮	だし昆布・ホキ				
6	月	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	豆腐の野菜煮	豆腐・だし昆布		玉ねぎ・人参・ピーマン	マカロニ煮	マカロニ
				さつま芋の煮物	だし昆布	さつまいも			
				ほうれん草のみそ汁	味噌・だし昆布		ほうれん草		
				おかゆ		米			
7	火	りんご	りんご	ホキのキャベツ煮	だし昆布・ホキ		キャベツ	わかめ粥	米 わかめ
				かぼちゃ煮	だし昆布		かぼちゃ		
				わかめの味噌汁	味噌・だし昆布		青ねぎ		
				わかめ					
8	水	うさぎ・小くま組遠足 こめぼんせん	こめぼんせん	豆腐とじゃがいも煮	だし昆布・豆腐	じゃがいも	玉ねぎ・人参	粉ふき芋	じゃがいも
				小松菜煮	だし昆布		小松菜・コーン		
				菜の花の味噌汁	味噌・だし昆布		菜の花		
				おかゆ		米			
9	木	お誕生日会 ソフトな 塩せんべい	ソフトな 塩せんべい	南瓜のグラタン	マグロ水煮	コーンスターチ・てんさい糖 塩・じゃが芋・さつま芋	南瓜・玉ねぎ	蒸しパン	ホットケーキ ミックス
				マカロニ煮	だし昆布	マカロニ	玉ねぎ・ピーマン		
				ずまし汁	だし昆布		わかめ・もやし		
10	金	大ぐま組遠足 ふかしもち	さつま芋	豆腐のくたくた煮	だし昆布・豆腐		いんげん・人参	人参粥	米 人参
				白菜煮	だし昆布		白菜		
				味噌汁	味噌・だし昆布		青梗菜・青ねぎ		
				おかゆ		米			
11	土	ベビー スティック	ベビー スティック	煮込みうどん	だし昆布・鮭・うどん		長ネギ・白菜	コーン粥	米 コーン
				フラワー煮	だし昆布		カリフラワー・ブロッコリー		
				オレンジ			オレンジ		
13	月	紫いも せんべい	紫いも せんべい	鱈の野菜煮	だし昆布・さわら		玉ねぎ・人参	蒸しパン	ホットケーキ ミックス
				じゃがいも煮	だし昆布	じゃがいも			
				ずまし汁	だし昆布		ほうれん草		
				おかゆ		米			
14	火	南分園遠足 オレンジ	オレンジ	豆腐の白菜煮	だし昆布・豆腐		たまねぎ・白菜	グリーンピース粥	米 グリーンピース
				春雨煮	だし昆布	春雨	きゅうり		
				味噌汁	味噌・だし昆布				
				わかめ					
14	火	南分園遠足 オレンジ	オレンジ	おかゆ		米			

3月の献立表(初期・中期・後期食) *卵は使っていません

平成29年3月

四天王寺夕陽丘保育園 TEL6772-4497

日	曜	10時のおやつ	材料	献立名	血や肉になる	力や熱になる	体の調子を整える	3時のおやつ	材料
15	水	赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい	ほきのフラワー煮	ほき・だし昆布		ブロッコリー・カリフラワー	りんごのコンポート	りんご
				さつまいも煮	だし昆布	さつまいも			
				貝たくさん味噌汁	味噌・だし昆布	大根・人参・青ねぎ			
				おかゆ		米			
16	木	こめぼんせん	こめぼんせん	豆腐カラフル煮	だし昆布・豆腐		グリーンピース・たまねぎ・人参	さつまいも茶巾	さつまいも
				もやし煮	だし昆布	もやし・きゅうり			
				味噌汁	味噌・だし昆布	ほうれん草			
				おかゆ		米			
17	金	北分園遠足 南瓜煮	かぼちゃ	鱈のキャベツ煮	だし昆布・鱈		キャベツ	あおのり粥	米 あおのり
				チンゲン菜煮	だし昆布	青梗菜・人参			
				すまし汁	だし昆布	玉ねぎ			
				おかゆ		米			
18	土	卒園式 赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい	野菜ぞうすい	だし昆布	米	玉ねぎ・人参・グリーンピース		
				さわらのつぶし煮	だし昆布・さわら				
				大根煮	だし昆布	大根・きゅうり			
				みそ汁	味噌・だし昆布・わかめ	青ねぎ			
21	火	ふかしもち	さつまいも	豆腐のくたくた煮	だし昆布・豆腐		たまねぎ・人参	蒸しパン	ホットケーキ ミックス
				フラワー煮	だし昆布	カリフラワー・ブロッコリー			
				すまし汁	だし昆布	白菜			
				おかゆ		米			
22	水	お別れ会 紫いもせんべい	紫いもせんべい	鮭のほうれんそう煮	だし昆布・鮭		ほうれん草・ホールコーン	人参粥	米 人参
				キャベツ煮	だし昆布	キャベツ・人参			
				味噌汁	味噌・だし昆布	青ねぎ・玉ねぎ			
				おかゆ		米			
23	木	りんご	りんご	豆腐のチンゲン菜	だし昆布・豆腐		チンゲン菜・人参・玉ねぎ	粉ふきもち	じゃがいも
				かぼちゃ煮	だし昆布	かぼちゃ			
				みそ汁	だし昆布・みそ	そうめん			
				おかゆ		米			
24	金	ベビースティック	ベビースティック	ホキのもやし煮	だし昆布・ホキ		もやし・キャベツ・人参	かぼちゃ 蒸しパン	ホットケーキ ミックス かぼちゃ
				さつまいも煮	だし昆布	さつまいも			
				味噌汁	味噌・だし昆布	大根			
				おかゆ		米			
25	土	ソフトな塩せんべい	ソフトな塩せんべい	煮込みわかめうどん	だし昆布	うどん	玉ねぎ・わかめ・人参	わかめ粥	米 わかめ
				鱈のつぶし煮	だし昆布・鱈				
				みそ汁	味噌・だし昆布	えのき・ねぎ			
27	月	粉ふきもち	じゃがいも	豆腐のじゃがいも煮	だし昆布・豆腐	じゃが芋	人参・玉ねぎ	蒸しパン	ホットケーキ ミックス
				カラフル煮	だし昆布	ブロッコリー・赤パプリカ 黄パプリカ			
				りんご		りんご			
28	火	ソフトな塩せんべい	ソフトな塩せんべい	鮭のブロッコリー煮	さけ・だし昆布		ブロッコリー	ひじき粥	米 ひじき
				白菜煮	だし昆布	白菜・コーン			
				すまし汁	だし昆布	青梗菜・人参			
				おかゆ		米			
29	水	赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい	豆腐煮	だし昆布・豆腐		大根・人参・玉ねぎ	ほうれんそう 蒸しパン	ホットケーキ ミックス ほうれん草
				キャベツ煮	だし昆布	キャベツ			
				みそ汁	味噌・だし昆布・わかめ				
				おかゆ		米			
30	木	オレンジ	オレンジ	さわらのいんげん煮	だし昆布・さわら		いんげん・人参	粉ふきもち	じゃがいも
				カリフラワー煮	だし昆布	カリフラワー・コーン			
				みそ汁	味噌・だし昆布	小松菜			
				おかゆ		米			
31	金	ベビースティック	ベビースティック	豆腐のピーマン煮	豆腐・だし昆布		キャベツ・人参・ピーマン	あおのり粥	米 あおのり
				モヤシ煮	だし昆布	きゅうり・もやし			
				みそ汁	味噌・だし昆布	大根			
				おかゆ		米			