

# 保育所給食献立表

2020年3月

3歳未満児

保育室 ひかり

日 曜	昼食	昼間	3色分類		
			あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
2 月	ご飯 マカロニグラタン 白菜とりんごのサラダ みそ汁 果物	グリーンケーキ 牛乳	鶏むね(皮なし)小間 タカナシベシックミルク プロセスチーズ ロースハム 絹ごし豆腐 白みそ 無糖	めし(精白米・うるち米) 無塩バター 薄力粉(1等) マカロニ(乾) パン粉(乾燥) ハーフマヨネーズ	たまねぎ マッシュルーム水煮缶 青ピーマン はくさい りんご きゅうり カットわかめ ほうれんそう
3 火	ちらし寿司 かぼちゃサラダ すまし汁 果物	豆腐白玉 牛乳	鮭 60g(冷凍) 油揚げ(きざみ) ハム(ロース)細きり 削り節 スキムミルク 絹ごし豆腐 タカナシベシックミルク	めし(精白米・うるち米) 上白糖 サラダ油 こしあん 白玉粉	さやいんげん 西洋かぼちゃ きゅうり にんじん コーン缶ホール 冷凍ほうれんそう えのきたけ いちご
4 水	ご飯 サンマー麺 ひじきとがんともの含め煮 果物	ラスク 牛乳	豚もも小間 鶏卵 がんもどき 削り節 きな粉(脱皮大豆,黄) タカナシベシックミルク	めし(精白米・うるち米) 中華めん(生) サラダ油 片栗粉 上白糖 食パン ソフトタイプマーガリン(家)	エリンギ 赤ピーマン チンゲンサイ もやし(生) ひじき にんじん りんご あおさ
5 木	ご飯 ミートローフ シルバーサラダ コーンスープ 果物	煮込みうどん お茶	豚ひき肉 鶏ひき肉 スキムミルク 鶏卵 まぐろ水煮缶ライト ロースハム 油揚げ(きざみ) かつお節	めし(精白米・うるち米) サラダ油 パン粉(乾燥) 普通はるさめ(乾) ハーフマヨネーズ 片栗粉 干しう	ひじき たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり クリーム コーン缶 ほうれんそう パナナ は
6 金	ご飯 かば焼き風 野菜のソテー みそ汁 果物	マカロニきな粉和え 牛乳	さんま 高野豆腐 白みそ きな粉(脱皮大豆,黄) スキムミルク タカナシベシックミルク	めし(精白米・うるち米) 薄力粉(1等) サラダ油 上白糖 マカロニ(乾)	こまつな たまねぎ にんじん(皮むき,生) カットわかめ なす ネーブルオレンジ
7 土	ご飯 中華丼 みそ汁 果物	にゅう麺 お茶	豚もも小間 白みそ 鶏卵 しらす干し(半乾燥) 削り節	めし(精白米・うるち米) サラダ油 上白糖 片栗粉 そうめん(乾)	たまねぎ にんじん こまつな かぼちゃ(冷凍) カットわかめ パナナ
9 月	ご飯 にぎり揚げ さつまいもソテー みそ汁 果物	フルーツポンチ 牛乳	豚ひき肉 魚肉ソーセージ 高野豆腐 白みそ タカナシベシックミルク	めし(精白米・うるち米) 上白糖 片栗粉 白ごま(すり) サラダ油 さつまいも 無塩バター	えのきたけ 青ピーマン にんじん ひじき かぼちゃ(冷凍) ほうれんそう りんご みかん缶 パインアツ
10 火	ご飯 煮魚 おかか和え みそ汁 果物	牛乳かんてん お茶	さば 60g(冷凍) かつお節 油揚げ(きざみ) 白みそ タカナシベシックミルク	めし(精白米・うるち米) 上白糖	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん カットわかめ ネーブルオレンジ 粉寒天 みかん缶 パイン
11 水	ご飯 麻婆豆腐 中華スープ 果物	パンプリン 牛乳	豚ひき肉 白みそ 絹ごし豆腐 ロースハム 鶏卵 タカナシベシックミルク	めし(精白米・うるち米) ごま油 上白糖 片栗粉 食パン(8枚切り)	さやいんげん 黄ピーマン えのきたけ 長ねぎ なら にんじん カットわかめ パナナ
12 木	ご飯 鶏の照り焼き 甘酢和え みそ汁 果物	グリーンケーキ 牛乳	鶏もも(皮なし)小間 絹ごし豆腐 白みそ 無糖ヨーグルト 鶏卵 スキムミルク タカナシベシックミルク	めし(精白米・うるち米) 上白糖 サラダ油 じゃがいも(皮つき,生) 薄力粉(1等) 無塩バター	はくさい にんじん もやし(生) たまねぎ りんご こまつな
13 金	ご飯 魚のムニエルタルタルソース 春雨サラダ みそ汁 果物	フルーツきんとん 牛乳	鮭 60g(冷凍) 鶏卵 ロースハム 白みそ タカナシベシックミルク	めし(精白米・うるち米) サラダ油 ハーフマヨネーズ 普通はるさめ(乾) 上白糖 白ごま(すり) さつ	キャベツ きゅうり にんじん ひじき ぶなしめじ ほうれんそう たまねぎ パナナ りんご レーズン
14 土	ご飯 焼きうどん ジャーマンポテト みそ汁 果物	ウエハース(15g) 牛乳	豚もも小間 削り節 ウインナーソーセージ(スライス) 高野豆腐 白みそ タカナシベシックミルク	めし(精白米・うるち米) 干しうどん(乾) ごま油 じゃがいも(皮つき,生) ウエハース	にんじん 青ピーマン たまねぎ カットわかめ こまつな パナナ
16 月	ご飯 松風焼き ナムル みそ汁 果物	コーン蒸しパン お茶	豚ひき肉 鶏ひき肉 白みそ 鶏卵 しらす干し(半乾燥)	めし(精白米・うるち米) パン粉(乾燥) 上白糖 ごま 白ごま(すり) ごま油 焼きふ(白玉麩) じゃ	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん カットわかめ パナナ コーン缶ホール
17 火	ご飯 ミートボールシチュー グリーンサラダ 果物	ホットケーキ 牛乳	豚ひき肉 高野豆腐 スキムミルク ロースハム 鶏卵 タカナシベシックミルク	めし(精白米・うるち米) 片栗粉 じゃがいも(皮つき,生) サラダ油 薄力粉(1等) 上白糖 無塩バ	にんじん たまねぎ さやいんげん ブロッコリー トマト生 黄ピーマン いちご
18 水	ご飯 サンマー麺 ひじきとがんともの含め煮 果物	ラスク 牛乳	豚もも小間 鶏卵 がんもどき 削り節 きな粉(脱皮大豆,黄) タカナシベシックミルク	めし(精白米・うるち米) 中華めん(生) サラダ油 片栗粉 上白糖 食パン ソフトタイプマーガリン(家)	エリンギ 赤ピーマン チンゲンサイ もやし(生) ひじき にんじん りんご あおさ
19 木	ご飯 ミートローフ シルバーサラダ コーンスープ 果物	煮込みうどん お茶	豚ひき肉 鶏ひき肉 スキムミルク 鶏卵 まぐろ水煮缶ライト ロースハム 油揚げ(きざみ) かつお節	めし(精白米・うるち米) サラダ油 パン粉(乾燥) 普通はるさめ(乾) ハーフマヨネーズ 片栗粉 干しう	ひじき たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり クリーム コーン缶 ほうれんそう パナナ は
21 土	ご飯 中華丼 みそ汁 果物	にゅう麺 お茶	豚もも小間 白みそ 鶏卵 しらす干し(半乾燥) 削り節	めし(精白米・うるち米) サラダ油 上白糖 片栗粉 そうめん(乾)	たまねぎ にんじん こまつな かぼちゃ(冷凍) カットわかめ パナナ
23 月	ご飯 にぎり揚げ さつまいもソテー みそ汁 果物	フルーツポンチ 牛乳	豚ひき肉 魚肉ソーセージ 高野豆腐 白みそ タカナシベシックミルク	めし(精白米・うるち米) 上白糖 片栗粉 白ごま(すり) サラダ油 さつまいも 無塩バター	えのきたけ 青ピーマン にんじん ひじき かぼちゃ(冷凍) ほうれんそう りんご みかん缶 パインアツ
24 火	ご飯 煮魚 おかか和え みそ汁 果物	牛乳かんてん お茶	さば 60g(冷凍) かつお節 油揚げ(きざみ) 白みそ タカナシベシックミルク	めし(精白米・うるち米) 上白糖	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん カットわかめ ネーブルオレンジ 粉寒天 みかん缶 パイン
25 水	ご飯 麻婆豆腐 中華スープ 果物	パンプリン 牛乳	豚ひき肉 白みそ 絹ごし豆腐 ロースハム 鶏卵 タカナシベシックミルク	めし(精白米・うるち米) ごま油 上白糖 片栗粉 食パン(8枚切り)	さやいんげん 黄ピーマン えのきたけ 長ねぎ なら にんじん カットわかめ パナナ
26 木	ご飯 鶏の照り焼き 甘酢和え みそ汁 果物	グリーンケーキ 牛乳	鶏もも(皮なし)小間 絹ごし豆腐 白みそ 無糖ヨーグルト 鶏卵 スキムミルク タカナシベシックミルク	めし(精白米・うるち米) 上白糖 サラダ油 じゃがいも(皮つき,生) 薄力粉(1等) 無塩バター	はくさい にんじん もやし(生) たまねぎ りんご こまつな
27 金	ご飯 魚のムニエルタルタルソース 春雨サラダ みそ汁 果物	フルーツきんとん 牛乳	鮭 60g(冷凍) 鶏卵 ロースハム 白みそ タカナシベシックミルク	めし(精白米・うるち米) サラダ油 ハーフマヨネーズ 普通はるさめ(乾) 上白糖 白ごま(すり) さつ	キャベツ きゅうり にんじん ひじき ぶなしめじ ほうれんそう たまねぎ パナナ りんご レーズン
28 土	ご飯 焼きうどん ジャーマンポテト みそ汁 果物	ウエハース(15g) 牛乳	豚もも小間 削り節 ウインナーソーセージ(スライス) 高野豆腐 白みそ タカナシベシックミルク	めし(精白米・うるち米) 干しうどん(乾) ごま油 じゃがいも(皮つき,生) ウエハース	にんじん 青ピーマン たまねぎ カットわかめ こまつな パナナ
30 月	ご飯 松風焼き ナムル みそ汁 果物	コーン蒸しパン お茶	豚ひき肉 鶏ひき肉 白みそ 鶏卵 しらす干し(半乾燥)	めし(精白米・うるち米) パン粉(乾燥) 上白糖 ごま 白ごま(すり) ごま油 焼きふ(白玉麩) じゃ	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん カットわかめ パナナ コーン缶ホール
31 火	ご飯 ミートボールシチュー グリーンサラダ 果物	ホットケーキ 牛乳	豚ひき肉 高野豆腐 スキムミルク ロースハム 鶏卵 タカナシベシックミルク	めし(精白米・うるち米) 片栗粉 じゃがいも(皮つき,生) サラダ油 薄力粉(1等) 上白糖 無塩バ	にんじん たまねぎ さやいんげん ブロッコリー トマト生 黄ピーマン いちご

午前のおやつは、お茶か牛乳とお菓子を提供しています。材料の都合などで献立が変更になる事があります。

3月3日はひな祭りということで、菱餅のルーツを紹介します。一番上の赤は、解毒作用がある赤いクちなシの色、魔よけの意味もあります。真ん中の白は血圧を下げるひしの実が入り、子孫繁栄、長寿、純潔の意味、一番下の緑は強い香りで魔よけ効果のあるよもぎ餅の色、健やかな成長を願うという意味が込められているようです。健康で幸せを願うのは、今も昔も変わらないようですね。

