

平成30年度3月給食献立表

聖母のさゆり保育園

| 日にち | 曜日 | 昼食 | おやつ | 主な食材 | | | その他 調味料等 |
|------------|----|-----------------------------------|--------------------|----------------------------|-----------------------------------|--|---------------------------|
| | | | | 血・骨・肉をつくるもの | 熱や力となるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 1 | 金 | ちらし寿司 さわらの西京焼き 花麩清汁 果物 お茶 | 桜餅 牛乳 | 卵 桜でんぶ 油揚げ さわら 味噌 花麩 牛乳 | 米 三温糖 油 桜餅 | 人参 蓮根 しいたけ グリーンピース 万能葱 | 醤油 塩 酢 昆布 みりん 酒 鰹節 |
| 11 25 | 月 | 白飯 五目中華炒め 青菜のお浸し きのこスープ 果物 お茶 | りんごケーキ 牛乳 | 豚肉 えび 糸かつお 卵 牛乳 | 米 三温糖 ごま油 片栗粉 ごま 小麦粉 バター | 玉葱 ブロッコリー たけのこ 人参 にんにく 生姜 小松菜 もやし かぶ えのき えりんぎ りんご | 醤油 鶏ガラ 塩 ベーキングパウダー |
| 12 26 | 火 | 白飯 白身魚のフライ 大根の煮物 清汁 果物 お茶 | チーズチヂミ 牛乳 | 白身魚 豆腐 豚挽肉 チーズ 牛乳 | 米 三温糖 油 しらたき パン粉 チヂミ粉 じゃがいも ごま | 大根 人参 いんげん ほうれん草 なら | 塩 醤油 みりん 鰹節 酢 ソース |
| 13 27 | 水 | 五目うどん キャベツのごま和え 果物 牛乳 | 昆布おにぎり お茶 | 鶏肉 油揚げ 糸昆布 牛乳 | うどん 三温糖 米 油 ごま | 長葱 人参 ごぼう キャベツ えのき | 醤油 塩 昆布 |
| 14 28 | 木 | チャーハン 野菜のナムル 中華スープ 果物 お茶 | カルピスゼリー せんべい 牛乳 | 豚肉 なんと 卵 ゼラチン 牛乳 | 米 油 ごま ごま油 片栗粉 カルピス 三温糖 せんべい | 長葱 人参 グリンピース 椎茸 もやし 小松菜 きゅうり | 鶏ガラ 塩 醤油 |
| 15 29 | 金 | パン チリコンカーン フレンチサラダ 果物 牛乳 | あべかわマカロニ お茶 | 豚挽肉 大豆 きな粉 牛乳 | パン 三温糖 油 マカロニ | 玉葱 ピーマン 人参 にんにく キャベツ ブロッコリー コーン | ケチャップ トマトピューレ カレー粉 塩 酢 |
| 2 16 30 | 土 | 鶏丼 即席漬け 味噌汁 果物 お茶 | せんべい 牛乳 | 鶏肉 味噌 牛乳 | 米 油 三温糖 せんべい | 玉葱 えのき 大根 人参 キャベツ なめこ 長葱 | 醤油 塩 煮干し |
| 4 18 | 月 | チキンピラフ 大根とツナのサラダ コンソメスープ 果物 お茶 | 焼きそば 牛乳 | 鶏肉 ツナ 豚挽肉 青のり 牛乳 | 米 油 バター 三温糖 中華麺 揚げ玉 | 玉葱 人参 えりんぎ コーン 大根 きゅうり キャベツ もやし | ケチャップ 塩 醤油 コンソメ ソース |
| 5 19 | 火 | 白飯 ブリの照り焼き ちゃんこ風汁 果物 お茶 | ごまクッキー 牛乳 | ブリ 鶏挽肉 卵 油揚げ 味噌 牛乳 | 米 三温糖 油 片栗粉 小麦粉 バター ごま | 生姜 白菜 ごぼう 人参 長葱 えのき 舞茸 | 醤油 みりん 塩 鰹節 |
| 6 20 | 水 | 和風スープスパゲティー じゃこ豆腐サラダ 果物 牛乳 | ポテトチップス お茶 | 鶏肉 じゃこ 豆腐 刻みのり 牛乳 | スパゲティー 油 ごま油 三温糖 じゃがいも | キャベツ 玉葱 しめじ 人参 にんにく 小松菜 もやし きゅうり | 醤油 コンソメ 塩 酢 |
| 7 | 木 | カレーライス 春雨サラダ 果物 牛乳 | フルーツパフェ お茶 | 豚肉 生クリーム 牛乳 | 米 じゃがいも 油 春雨 三温糖 コーンフレーク | 玉葱 人参 にんにく キャベツ きゅうり イチゴ バナナ | カレールウ 醤油 酢 塩 シュガースプレー |
| 8 22 | 金 | パン 鮭のマヨ焼き 新じゃがと野菜の炒め 果物 牛乳 | 二色ぼたもち お茶 | 生鮭 きな粉 牛乳 | パン 油 じゃがいも バター 米 もち米 三温糖 ごま | 玉葱 コーンクリーム 人参 ピーマン キャベツ えりんぎ | マヨドレ コンソメ 塩 醤油 |
| 9 23 | 土 | ハヤシライス コールスローサラダ 果物 お茶 | サブレ 牛乳 | 豚肉 牛乳 | 米 三温糖 油 サブレ | 玉葱 人参 しめじ キャベツ きゅうり コーン | ハヤシルウ 醤油 マヨドレ 塩 |

今月の使用果物:いちご オレンジ バナナ りんご グレープフルーツ
* 献立は諸事情により変更になる場合があります