３　月　分　給　食　献　立　表

第二長太の浦保育園

日	曜	3才未満児 午前おやつ		献立名	材料名	午後おやつ
1	木	牛乳	みかん	ごはん，しゅうまい，レタス，トマト，もやし汁	しゅうまいの皮・豚ひき肉・たまねぎ・にら・豆腐・干ししいたけ・しょうが/レタス・マヨネーズ/トマト/もやし・あげ・にんじん・じゃがいも・ねぎ	ミルク 菓子
2	金	牛乳	バナナ	サラダ寿司，春野菜スープ，やさいゼリー	ハム・きゅうり・レタス・ツナ・コーンごま/なばな・たまねぎ・にんじん・豆腐・あげ/野菜ゼリー	カルピス ひなあられ
3	土	牛乳	りんご	焼きそば風スパゲティ・わかめスープ・果物	豚肉・にんじん・ピーマン・キャベツ・もやし/わかめ・ごま/果物	
5	月	牛乳	バナナ	ごはん，豆腐ハンバーグ，チーズ，レタス，野菜スープ	豚ひき肉・豆腐・たまねぎ・にんじん・パン粉/チーズ/レタス/ベーコン・キャベツ・にんじん・じゃがいも・こまつな	ミルク クラッカー
6	火	牛乳	オレンジ	五目うどん，金時豆甘煮，果物	豚肉・たまねぎ・にんじん・しめじ・ふ・ほうれん草/金時豆/果物	醗酵乳 バームクーヘン
7	水	牛乳	りんご	ひじきごはん，豆腐汁，はくさいのおかか和え	鶏肉・ひじき・にんじん・あげ・ごぼう・紅しょうが/豆腐・たまねぎ・えのきたけ・ねぎ/はくさい・にんじん・かつお節	ミルク やさいかりんとう
8	木	牛乳	オレンジ	ごはん，肉じゃが，なばなのみそ汁	豚肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・糸こんにゃく・グリンピース/なばな・はくさい・にんじん・しいたけ・みそ	ミルク するめ・菓子
9	金	牛乳	バナナ	ドライカレー，はくさいスープ，ヨーグルト	パセリ・バター・豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・レーズン・ピーマン・カレー粉・小麦粉・ケチャップ/はくさい・あげ・にんじん・ねぎ/ヨーグルト	牛乳 キャロットサンド
10	土	牛乳	オレンジ	きつねうどん・果物	あげ・たまねぎ・にんじん・干ししいたけ・ねぎ/果物	
12	月	牛乳	オレンジ	ごはん，パンプキンシチュー，野菜サラダ，果物	鶏肉・かぼちゃ・たまねぎ・ブロッコリー・スキムミルク/ツナ・レタス・にんじん・きゅうり/果物	ミルク ミニフィッシュ・菓子
13	火	牛乳	チーズ	わかめごはん，から揚げ，ウインナー，ブロッコリー，トマト，ミニゼリー	炊き込みわかめ/鶏肉・にんにく/ウインナー/ブロッコリー・マヨネーズ/トマト/ゼリー	牛乳 菓子
14	水	牛乳	バナナ	ごはん，白身魚のカップ蒸し，豚汁	白身魚・たまねぎ・しめじ・にんじん・ねぎ・マヨネーズ/豚肉・豆腐・さといも・だいこん・ごぼう・にんじん・ねぎ・みそ	醗酵乳 あられ
15	木	牛乳	りんご	ごはん，肉豆腐，えのき汁	豆腐・豚ひき肉・にんじん・ねぎ・しょうが・にんにく・みそ/えのきたけ・あげ・たまねぎ・にんじん・はくさい・こまつな	牛乳 マッシュドーナツ
16	金	牛乳	オレンジ	和風スパゲティ，ほうれん草のすまし汁，果物	ベーコン・たまねぎ・しいたけ・にんじん・ねぎ・ウインナー・バター/ほうれん草・にんじん・豆腐・あげ/果物	100%果汁 牛乳もち
17	土	牛乳	バナナ	スパゲティミートソース・わかめスープ・果物	豚ミンチ・にんじん・ピーマン・たまねぎ・小麦粉ケチャップ/わかめ・ごま/果物	
19	月	牛乳	バナナ	ごはん，豚みそ，レタス，はくさい汁	豚肉・たまねぎ・みそ・ごま/レタス/はくさい・あげ・にんじん・じゃがいも・ねぎ	フルーツヨーグルト
20	火	牛乳	りんご	肉うどん，ほうれん草のナムル，果物	牛肉・たまねぎ・しめじ・はくさい・にんじん・ねぎ/ほうれん草・にんじん・キャベツ・ツナ/果物	にんじんおにぎり
22	木	牛乳	オレンジ	ごはん，鮭のからめ和え，レタス，田舎汁	鮭・ケチャップ/レタス/はくさい・あげ・豆腐・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・しめじ・ねぎ	醗酵乳 せんべい
23	金	牛乳	りんご	赤飯，肉サラダ，豆腐のすまし汁	あずき/牛肉・もやし・糸こんにゃく・にんじん・きゅうり・しょうが・ごま/豆腐・たまねぎ・えのきたけ・にんじん・ねぎ	おたのしみ
24	土	牛乳	りんご	わかめうどん・果物	鶏肉・かまぼこ・ねぎ・ふ・わかめ・たまねぎ/果物	
26	月	牛乳	バナナ	ポトフ，マカロニサラダ	鶏肉・かぶ・キャベツ・にんじん・じゃがいも・たまねぎ・パセリ/マカロニ・きゅうり・ツナ・にんじん・マヨネーズ	ミルク チーズ・菓子
27	火	牛乳	りんご	ひじきと豆腐の炒り煮，拌三絲	ひじき・豆腐・たまねぎ・にんじん・干ししいたけ・豚肉・ねぎ/ハム・もやし・きゅうり・にんじん・はるさめ	牛乳 ホットドック
28	水	牛乳	バナナ	豚肉のしょうが焼き，和風スープ	豚肉・しょうが・たまねぎ/あげ・豆腐・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・じゃがいも・ねぎ	ミルク クッキー
29	木	牛乳	オレンジ	インド風煮，小魚和え	だいず・豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・キャベツ・カレー粉・ケチャップ/ちりめんじゃこ・レタス・にんじん	牛乳 黒蒸しパン
30	金	牛乳	りんご	煮魚，具だくさん汁	季節の魚・しょうが・たまねぎ/さといも・だいこん・ごぼう・にんじん・こまつな・あげ	ミルク ビスケット
31	土	牛乳	オレンジ	鶏肉うどん・果物	鶏肉・ねぎ・にんじん・ほうれん草/果物	

“保育所（園）の給食は手作りです。おやつも週2回手作りです。”

今月の給食目標

マナーを守り，みんなで楽しく食べよう