

給食予定献立表

2020年3月

長太の浦保育園

日	曜日	献立名	ざ い り ょ う				午前おやつ/午後おやつ	
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ 力や体温となるもの	その他	献立名	ざいりょう
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類			
2	月	まごはん さわらのマヨネーズ焼き 切干大根サラダ みそ汁	骨なしサワラ,白味噌 ベーコン 味噌,わかめ	たまねぎ,パセリ 切干大根,キャベツ,豆苗,人参 南瓜,たまねぎ	米,押麦 マヨドレ 油,砂糖	酢,醤油	チーズ 牛乳 お菓子 牛乳	キャンディチーズ 牛乳 菓子 牛乳
3	火	ちらし寿司 豚肉と白菜の煮物 すまし汁	高野豆腐,ちりめんじゃこ,桜でんぶ 豚小間	人参,椎茸,きぬさや,コーン 白菜,たまねぎ,人参,しめじ,白ねぎ えのき茸,小松菜	米,砂糖 糸こんにゃく,砂糖 おつゆ麩	すし酢,醤油 醤油 醤油,食塩	フルーツ 牛乳 ケーキ カルピス	フルーツ 牛乳 ケーキ カルピス,水
4	水	パン コーンコロケ ツナポパイサラダ コンソメスープ	ベーコン シーチキン	コーン,たまねぎ 法連草,人参,キャベツ 大根,にんじん,たまねぎ	パン じゃがいも,小麦粉,パン粉,油	食塩 ごまドレ HFコンソメ,食塩	フルーツ 牛乳 お菓子 ジョア	フルーツ 牛乳 菓子 ジョア
5	木	味噌ラーメン ひじきマヨサラダ フルーツ	豚小間,赤味噌 ひじき	キャベツ,たまねぎ,もやし,人参,コーン,土生姜,葱 胡瓜,人参,コーン バナナ	ラーメン,砂糖,ゴマ油 マヨドレ,砂糖	丸鶏がらスープ,料理酒 醤油,酢	お菓子 牛乳 ジャムサンド 牛乳	菓子 牛乳 食パン,リンゴジャム 牛乳
6	金	ドライカレー さわやか和え コンソメスープ	豚ミンチ ベーコン	玉葱,人参,土生姜,ニンニク,グリーンピース キャベツ,胡瓜,パイン缶,人参 南瓜,たまねぎ,コーン	米	丸鶏がらスープ,カレー粉,ケチャップ,ソース中濃 酢,塩,醤油 HFコンソメ,食塩	お菓子 牛乳 プリン お茶	菓子 牛乳 プリン お茶
9	月	もちまごはん 鶏肉の香味焼き ポテトサラダ みそ汁	鶏肉もも シーチキン 味噌	胡瓜,人参,コーン 白菜,えのき茸	米,もち麦 砂糖,ゴマ油,いりごま じゃがいも,マヨドレ おつゆ麩	醤油,酢 食塩	ヨーグルト 牛乳	ヨーグルト 菓子 牛乳
10	火	ごはん 白身魚の煮つけ 白菜のごま和え 豚汁	ホキ骨なし チキン水煮 豚汁	土生姜 白菜,人参,もやし,ほうれんそう たまねぎ,人参,大根,葱	米 砂糖 砂糖,いりごま さといも	醤油 醤油	フルーツ 牛乳 きな粉揚げパン 牛乳	フルーツ 牛乳 超熟ロール,油,グラニュー糖 きな粉
11	水	パン 煮込みハンバーグ 和風スパゲティサラダ コンソメスープ	合挽ミンチ,木綿豆腐 シーチキン ベーコン	たまねぎ キャベツ,にんじん,胡瓜,ゆかり たまねぎ,大根,コーン	パン 片栗粉,パン粉,砂糖 スパゲティ,オリーブ油,砂糖	塩,とんかつソース,ケチャップ,HFコンソメ 醤油,酢 HFコンソメ,食塩	お菓子 牛乳 ゼリー お茶	菓子 牛乳 やさいゼリー(キウイ&りんご) お茶
12	木	けんちんうどん もやしナムル フルーツ	鶏肉もも,油揚げ ちりめんじゃこ	大根,人参,白菜,しめじ,たまねぎ,葱 もやし,小松菜,人参 オレンジ	うどん,砂糖 砂糖,ゴマ油	醤油,塩 酢,醤油	お菓子 牛乳 おにぎり お茶	菓子 牛乳 米,もち麦,鮭フレーク お茶
13	金	わかめごはん 鶏肉のから揚げ フライドポテト・ウインナー ブロッコリーサラダ ミニゼリー	鶏肉もも ウインナー	わかめご飯の素 土生姜 ブロッコリー,キャベツ,コーン	米 片栗粉,油 ミニポテト,油 マヨドレ 一口ゼリー	料理酒,醤油	フルーツ 牛乳 お菓子 牛乳	フルーツ 牛乳 菓子 牛乳
16	月	ごはん チンジャオロース かぼちゃ煮 みそ汁	豚小間 味噌,油揚げ,木綿豆腐	たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,たけのこ かぼちゃ ほうれんそう,にんじん	米 砂糖,油,片栗粉 砂糖	醤油 醤油	チーズ 牛乳 お菓子 お茶	キャンディチーズ 牛乳 菓子 お茶
17	火	チキンライス ジャーマンポテト コンソメスープ	鶏肉もも ベーコン	人参,たまねぎ,ピーマン パセリ 白菜,にんじん,たまねぎ,コーン	米,油 ダイスポテト,油	食塩,ケチャップ,ウスターソース 食塩 HFコンソメ,食塩	フルーツ 牛乳 かりんとう 牛乳	フルーツ 牛乳 いなかがあられ,黒砂糖,水 牛乳
18	水	パン さばのカレームニエル ミネストローネ チーズ	骨なしサバ ベーコン,大豆水煮 キャンディチーズ	たまねぎ,しめじ,人参,トマトダイス	パン 小麦粉,油 じゃがいも,マカロニ,砂糖	純カレー HFコンソメ,ケチャップ,醤油	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳	菓子 牛乳 菓子 牛乳
19	木	ミートスパゲティ ごぼうサラダ わかめスープ	合挽ミンチ ひじき,チキン水煮 わかめ	たまねぎ,人参,ピーマン,グリーンピース 牛蒡,人参,胡瓜 葱	スパゲティ,油,砂糖 すりごま,マヨドレ	ケチャップ, HFコンソメ,食塩,ソース中濃 醤油 丸鶏がらスープ,醤油	フルーツ 牛乳 豆乳もち 野菜ジュース	フルーツ 牛乳 豆乳,砂糖,片栗粉,きな粉,食塩 野菜生活