



3月の献立表



2018年仁川ウエル保育園

日	曜日	昼食 おやつ	献立	黄		赤		緑		その他・調味料
				熱と力になるもの		血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		
1	木	昼食	カレーライス ブロッコリーのサラダ ウインナーのスープ	こめ、じゃがいも さとう		ふたももにく ういんない		たまねぎ、にんじん ぶろっこりー、かりふらわー、こーんかん たまねぎ		かれーーー、 す、しょうゆ、 こんそめ、し お、こしょう、 さとう
		おやつ	豆乳麦茶プリン 牛乳	さとう		どうにゅう ぎゅうにゅう		かんてん		
2	金	昼食	☆彌ひなまつり☆彌 お雛様寿司 さわらの塩焼き ひなかまぼこ 菜の花の和え物 わかめとまろ麸のすまし汁	こめ、さとう さとう まりふ		しらす、でんぶ さわら かまぼこ		にんじん、しいたけ、こーんかん、さやえんどう なばな、はくさい、にんじん わかめ		す、しょう ゆ、しお、か つおとこんぶ のだじる
		おやつ	桜餅 お茶	こむぎこ、しらたまこ、さとう		こしあん				
3	土	昼食	鶏すき丼 ほうれん草のおかか和え えのきと麸のみぞ汁	こめ、さとう やきふ		とりももにく、やきとうふ かつおぶし みそ		はくさい、にんじん、えのき ほうれんそう えのき びーちじゅーす、おうとうかん、かんてん		かつおとこん ぶのだじる、 しょうゆ
		おやつ	ピーチゼリー 牛乳	さとう		ぎゅうにゅう				
5	月	昼食	御飯 筑前煮 ブロッコリーの白和え 豆腐のみぞ汁	こめ こんにゃく、さとう まよねーず、さとう、ごま		とりももにく きぬごしどうふ、はむ もめんとうふ、みそ		にんじん、だいこん、れんこん ぶろっこりー たまねぎ		かつおとこん ぶのだじる、 しょう ゆ、しお
		おやつ	もちもちチーズパン 牛乳	しらたまこ、あぶら		ぎゅうにゅう、ちーず ぎゅうにゅう				
6	火	昼食	御飯 鮭の西京焼き ひじき煮 わかめと麸のみぞ汁	こめ さとう さとう		さけ、みそ だいす みそ		にんじん、ひじき たまねぎ、わかめ		かつおとこん ぶのだじる、 しょうゆ
		おやつ	大学芋 牛乳	さつまいも、さとう、くろこま		ぎゅうにゅう				
7	水	昼食	焼きそば 中華サラダ チンゲン菜のスープ	ちゅうかめん ごまあぶら、さとう ごまあぶら		ふたももにく		きゃべつ、にんじん もやし、きゅうり、わかめ ちんげんさい、たまねぎ		やきそばそー す、しょう ゆ、す、がら すーふ、しお
		おやつ	塩昆布おにぎり お茶	ごめ				しおこんぶ		
8	木	昼食	御飯 ハンバーグ マカロニサラダ ベジタブルスープ	こめ ぱんこ まかろに、まよねーず		ふたひきにく、ぎゅうひきにく、ぎゅうにゅう はむ		たまねぎ きゅうり たまねぎ、にんじん、こーんかん はなな、れもんかじゅう		けちゃっぶ、 うすたーそー す、しお、こ しょう、こん そめ
		おやつ	焼きバナナ 牛乳	めーふるしろっぷ		ぎゅうにゅう				
9	金	昼食	御飯 ワカサギのフライ キャベツと白菜の塩昆布和え けんちん汁	こめ こむぎこ、あぶら、ぱんこ		わかさぎ		はくさい、きゃべつ、しおこんぶ はくさい、にんじん、ごぼう、ねぎ		しお、こしょ う、けちゃっぶ、 うすたーそー す、かつお とこんぶのだじ る、しょうゆ
		おやつ	いちごのケーキ 牛乳	こんにゃく、ごまあぶら	ほっとけーぎこ、さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう				
10	土	昼食	和風うどん ブロッコリーのおかか和え バナナ	うどん		とりももにく かつおぶし		はくさい、にんじん、しめじ ぶろっこりー、にんじん はなな		かつおとこん ぶのだじる、 しょう ゆ、しお、ゆ かり
		おやつ	ゆかりおにぎり お茶	こめ						
12	月	昼食	御飯 五目炒め 春雨サラダ わかめスープ	こめ かたくりこ、ごまあぶら はるさめ、ごまあぶら、さとう		とりももにく		にんじん、たけのこ、ちんげんさい、しいたけ、しょうが もやし、きゅうり わかめ		しょうゆ、が らすーふ、 す、しお
		おやつ	オレンジゼリー 牛乳	さとう		ぎゅうにゅう		おれんじじゅーす、かんてん、みかんかん		
13	火	昼食	二色丼 コロコロサラダ かぼちゃと玉ねぎのみぞ汁	こめ、さとう まよねーず		とりひきにく、たまご だいす みそ		さやえんどう きゅうり、かぶ、にんじん かぼちゃ、たまねぎ		しょうゆ、 しお、こしょ う、かつおと こんぶのだじ る
		おやつ	クッキー 牛乳	こむぎこ、さとう		はたー ぎゅうにゅう				
14	水	昼食	ミートスパゲティ 人参ときゅうりのマリネ 野菜スープ	すばげてい、さとう おりーふおいる、さとう		ぎゅうひきにく、こなちーず しらすほし		たまご、とまとかん、にんじん きゅうり、にんじん きゃべつ、たまねぎ、しめじ、こーんかん はせり		けちゃっぶ、う すたーそーす、 しお、こしょ う、こんそめ、 ちゅうかだし、
		おやつ	ソナビラフ お茶	こめ		つなみずに、はたー				

15	木	昼食 おやつ	☆彌お別れ遠足☆彌 フルーツヨーグルト 牛乳	さとう	よーぐるど ぎゅうにゅう	りんごかん、みかんかん	
16	金	昼食 おやつ	☆彌フィリピン料理☆彌 シシグライス チンゲン菜の炒め物 シニガン トロジ 牛乳	こめ、さとう あぶら、くろさとう、はるまきのかわ、こむぎこ	ぶたももにく ぶたひきにく ぎゅうにゅう	あかひーまん、ひーまん、だけのこ、にんにく、れもんかじゅう ちんげんさい、ためねぎ、にんにく とまとかん、ほうれんそう、たまねぎ ばなな	おいすたー そーす、し お、こしょ う、す、こん そめ
17	土	昼食 おやつ	豚丼 白菜のお浸し 大根の味噌汁 フルーツポンチ 牛乳	こめ、さとう さとう	ぶたももにく みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ はくさい、にんじん たいこん、たいこんのは おうとうかん、はいんかん	かつおとこん ぶのだしじ る、しょうゆ
19	月	昼食 おやつ	御飯 白身魚のピザ風焼き コールスローサラダ 白菜とベーコンのスープ ココアふ菓子 牛乳	こめ まよねーす やきふ、さとう	たら、ちーす べーこん ぎゅうにゅう	きゃべつ、にんじん はくさい	けちゃっぶ、 しお、こしょ う、がらすー ぶ、ここあ
20	火	昼食 おやつ	中華丼 プロッコリーの中華和え 卵スープ マカロニお好み焼き お茶	こめ、かたくりこ、ごまあぶら ごまあぶら、さとう かたくりこ まかろに、まよねーす	ぶたももにく、うずらのたまご たまご かつおぶし	はくさい、にんじん、だけのこ、しいたけ、しょうが ぶろっこりー、わかめ たまねぎ、ねぎ あおのり	しょうゆ、が らすーぶ、し お、おこのみ そーす
22	木	昼食 おやつ	御飯 磯部揚げ 切り干し大根 さつまいもとねぎのみぞ汁 ソーセージパイ 牛乳	こめ てんぶらこ、あぶら、かたくりこ さとう さつまいも はいかわ	ちくわ あぶらあげ みそ ういんなー ぎゅうにゅう	かぼちゃ、あおのり にんじん、きりぼしだいこん ねぎ	かつおとこん ぶのだしじ る、しょうゆ
23	金	昼食 おやつ	食パン ミートグラタン プロッコリーのマヨネーズ和え 玉ねぎのコンソメスープ 鮭おにぎり お茶	しょくばん まかろに、さとう まよねーす こめ	ぎゅうひきにく、ちーす つなみずに さけふれーく	たまねぎ、とまとかん ぶろっこりー、こーんかん たまねぎ、にんじん	けちゃっぶ、 うすたーそー す、しお、こ しょう
26	月	昼食 おやつ	御飯 鮭のフライ 小松菜とベーコンのサラダ ミニストローネ さつまいものレモン煮 お茶	こめ こむぎこ、あぶら、ぱんこ さとう まかろに さつまいも、さとう	さけ べーこん べーこん	ほーるとまとかん、たまねぎ れもんかじゅう	けちゃっぶ、 うすたーそー す、しお、こ しょう、しょ うゆ、こんそ め
27	火	昼食 おやつ	ケチャップライス もやしのナムル ワインナーとコーンのスープ きな粉ボーロ 牛乳	こめ ごま、ごまあぶら さとう かたくりこ、ぶんどう、あぶら きなこ	とりももにく はむ ういんなー ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、こーんかん もやし、きゅうり はくさい	けちゃっぶ、こ んそめ、しお、こ しょう、しょ うゆ、べーきんぐば うだー、しょくえ ん
28	水	昼食 おやつ	☆彌島根料理☆彌 うすみ N：さわらの塩焼き K：サバの塩焼き 芋煮 豆腐のすまし汁 出雲せんざい お茶	こめ、さとう さといも じらたまご、さとう	とりももにく さわら さば きぬごしうふ あすきかん、きぬごしうふ	しめじ、えのき、さやえんどう しゅんぎく かっとわかめ	しょうゆ、 しょうゆ（う すくち）、し お、かつおと こんぶのだし じる
29	木	昼食 おやつ	御飯 擬製豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 えのきとまりますまし汁 ジャムパン 牛乳	こめ さとう さとう まりふ しょくばん	もめんとうふ、とりひきにく、たまご きゅうり、かっとわかめ えのき ぎゅうにゅう	にんじん、しいたけ、ねぎ きゅうり、かっとわかめ えのき いちこじゃむ	かつおとこん ぶのだしじ る、しょう ゆ、しょうゆ (うすく ち)、しお
30	金	昼食 おやつ	御飯 肉じゃが 白菜のごま和え じゃがいものみぞ汁 パンの耳の揚げパン 牛乳	こめ じゃがいも、さとう、あぶら ごま、さとう じゃがいも、 しょくばん、さとう、あぶら	ぶたももにく、うずらのたまご しらすぼし みそ ぎゅうにゅう	にんじん、いんげん、たまねぎ はくさい、にんじん たまねぎ	かつおとこん ぶのだしじ る、しょうゆ
31	土	昼食 おやつ	ナポリタンスパゲッティ キャベツのゆかり和え えのきとしめじのすまし汁 カルピスゼリー 牛乳	スパゲッティ	ういんなー カルピス ぎゅうにゅう	たまねぎ、びーまん きゅべつ しめじ、えのき かんてん	けちゃっぶ、こ しょう、しょくえ ん、かつおとこん ぶのだしじる、 しょうゆ（うすく ち）