



3月の献立表



2019年仁川ウエル保育園

柿本 幸四郎さん(卵除去)

日 曜 日	曜 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 金	昼食 おやつ	☆彡ひなまつり☆彡 ひなまつり寿司 さわらの照り焼き 菜の花とほうれん草の和え物 ハンバーグとまり鶏のすまし汁 いちご	こめ、さとう さとう さとう まりふ	たまごなしちくわ、あぶらあげ さわら たまごなしちくわ	にんじん、れんこん、きゅうり、しいたけ、やきのり しょうが ほうれんそう、もやし、なばな みつば いちご	す、しょうゆ、 しょくえん、かつおこんぶだし じる、しょくべ に
		桜餅 お茶	こむぎこ、ぐらにゅうとう、しらたまこ	こしあん	さくらのは	
2 土	昼食 おやつ	ケチャップライス キャベツと人参のサラダ 野菜のコンソメスープ	こめ まよどれ	とりのもにく	たまねぎ、こーん きゅべつ、にんじん たまねぎ、にんじん	けちゃっぷ、こん そめ、しょくえ ん、こしょう
		ひどう寒天 牛乳	ぐらにゅうとう	ぎゅうにゅう	ひどうてんねんかじゅう、かんてん	
4 月	昼食 おやつ	御飯 豚肉のカレーチーズ焼き わかめ和え きのこ汁	こめ こむぎこ、あぶら さとう、おりーぶゆ	ぶたともにく、こなちーす つなかん こめみそ、あぶらあげ	きゅうり、かっとわかめ しめじ、えのき、ねぎ	かれーこ、しょ くえん、しょ うゆ、す、かつお こんぶだし じる
		フルーツヨーグルト 牛乳	ぐらにゅうとう	よーぐると ぎゅうにゅう	ももかん、ばいんかん、みかんかん	
5 火	昼食 おやつ	御飯 鶏の唐揚げ 和風サラダ 根菜のみそ汁	こめ かたくりこ、あぶら さとう	とりのもにく かつおぶし こめみそ	しょうが、にんにく きゅべつ、きゅうり、にんじん にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ たまねぎ、にんじん、にら	しょうゆ、す、 しょくえん、かつ おこんぶだし じる
		チヂミ お茶・麦茶	ちぢみこ、こまあぶら、さとう			
6 水	昼食 おやつ	わかめごはん 鮭のこましょゆ焼き 三色きんぴら 豆腐のすまし汁	こめ さとう、こま こまあぶら、さとう	さけ	かっとわかめ	しょうゆ、しょ くえん、かつお こんぶだし じる
		きな粉団子 牛乳	しらたまこ、ぐらにゅうとう	きぬごしどうふ きぬごしどうふ、きなこ ぎゅうにゅう	にんじん、ごぼう、れんこん ねぎ	
7 木	昼食 おやつ	御飯 豚肉の酢醤油炒め きゅうりとひじきの中華サラダ かぶとわかめのみそ汁	こめ さとう、こまあぶら はるさめ、さとう、こまあぶら	ぶたともにく こめみそ	たまねぎ、にんじん、にら きゅうり、こーん、ひじき かぶ、にんじん、かっとわかめ	しょうゆ、す、 しょくえん、かつ おこんぶだし じる
		大学芋 牛乳	さつまいも、さとう、くろごま	ぎゅうにゅう		
8 金	昼食 おやつ	二色丼 コロコロサラダ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 <キンダー> ☆彡わくわく散歩☆彡	こめ まよどれ	とりひきにく、たまごなしちくわ だいすみず こめみそ	さやえんどう きゅうり、だいこん、にんじん かぼちゃ、たまねぎ	しょうゆ、しょ くえん、こしょ う、かつおこん ぶだし じる、こ こあ
		ココアマフィン 牛乳	ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう	とうにゅう ぎゅうにゅう		
9 土	昼食 おやつ	焼きそば ツナ大根サラダ 人参としいたけの中華スープ	ゆでちゅうかめん こまあぶら、さとう	ぶたともにく つなみすにかん	きゅべつ、にんじん だいこん にんじん、しいたけ	やきそばそー す、しょくえ ん、す、しょ うゆ、がらーふ
		鮭おにぎり お茶・麦茶	こめ	さけ		
11 月	昼食 おやつ	御飯 クーピーリチー キャベツとわかめのサラダ じゃがいものスープ	こめ さとう こま、こまあぶら じゃがいも、こまあぶら	ぶたともにく	にんじん、きりほし だいこん、さざみこんぶ きゅべつ、にんじん、かと わかめ たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、しょ くえん、こしょ う、かつおこん ぶだし じる
		フルーツボンチ 牛乳		ぎゅうにゅう	ばなな、ばいんかん、みかんかん、りんごてんねんかじゅう	
12 火	昼食 おやつ	御飯 牛肉のしぐれ煮 ブロッコリーとツナのサラダ 厚揚げと大根のみそ汁	こめ しらたき、さとう まよどれ	ぎゅうもにく つなかん あつあげ、こめみそ	たまねぎ、しろねぎ、しょうが ぶろっこりー、かりふらわー、にんじん だいこん、ねぎ りんごかん	しょうゆ、しょ くえん、こしょ う、かつおこん ぶだし じる
		りんごケーキ 牛乳	ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう	どうにゅう ぎゅうにゅう		
13 水	昼食 おやつ	御飯 さばのみそ焼き 三色野菜のごま和え 野菜スープ	こめ さとう こま、さとう	さば、こめみそ	ほうれんそう、もやし、にんじん きゅべつ、たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、しょ くえん、こしょ う、かつおこん ぶだし じる
		れんこんチップス 牛乳	あぶら	ぎゅうにゅう	れんこん	

14	木	昼食 おやつ	カレーライス コールスローサラダ ワインナーのスープ 豆乳麦茶プリン 牛乳	こめ、じゃがいも まよどれ さとう	ぶたともにく ういんなー どうにゅう、きなこ きゅうにゅう	たまねぎ、にんじん きゅべつ、にんじん、こーん たまねぎ かんてん	かれーるう、 しょくえん、こ しょう、こんそ め、ぱせりこ
15	金	昼食 おやつ	☆お別れ遠足☆ 【お弁当日】 ココアトースト 牛乳				ここあ
16	土	昼食 おやつ	鶏すき丼 ほうれん草のごまあえ わかめとえのきのみそ汁 ブルーベリーヨーグルト 牛乳	こめ、さとう さとう、すりごま	とりもにく、やきどうふ こめみそ よーぐると きゅうにゅう	はくさい、にんじん、えのき ほうれんそう、にんじん えのき、かつわかめ ぶるーベリージャム	しょうゆ、しょ くえん、かつお こんぶだしる
18	月	昼食 おやつ	御飯 わかさぎのチーズフライ ひじきの煮物 キャベツと玉ねぎのみそ汁 こしあん抹茶ケーキ 牛乳	こめ こむぎこ、あぶら、ばんこ さとう、いたこんにゃく ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう	わかさぎ、こなちーず あぶらあげ こめみそ こしあん、どうにゅう、むえんばたー きゅうにゅう	にんじん、ひじき、しいたけ きゅべつ、たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、しょ くえん、こしよ う、かつおこん ぶだしる、まっちや
19	火	昼食 おやつ	ミートスマッシュティ きゅうりとコーンのサラダ 白菜とペーコンのスープ 塩昆布おにぎり お茶	すばげてい、おりーぶゆ、さとう まよどれ こめ	ぶたひきにく たまごなしべーこん	たまねぎ、ほーるとまとかんづめ、にんじん きゅべつ、きゅうり、こーん はくさい しおこんぶ	こんそめ、しょ くえん、こしよ う、けちゅ ふ、うすたー そーす
20	水	昼食 おやつ	御飯 肉じゃが 白菜のごまあえ わかめと麸のみそ汁 コーンとチーズの蒸しパン 牛乳	こめ じゃがいも、さとう、あぶら こま、さとう やきふ ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう	ぶたともにく しらすぼし こめみそ どうにゅう、こなちーず きゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、いんげん はくさい、にんじん かつわかめ こーん	しょうゆ、かつ おこんぶだしる
22	金	昼食 おやつ	☆中国料理☆ 御飯 チンジャオロース 春雨サラダ わかめスープ 杏仁豆腐 牛乳	こめ かたくりこ、さとう はるさめ、こまあぶら、さとう、こま こま、こまあぶら ぐらにゅうとう	ぶたともにく たまごなしはむ	ひーまん、にんじん、だけのこ（みずにかん）、ににく、しょうが もやし、きゅうり かつわかめ ももかん、みかんかん、かんてん	しょうゆ、おい すたーそーす、 がらすーぶ、 しょくえん、す
25	月	昼食 おやつ	親子丼 きゅうりとわかめの酢の物 しめじと白菜のみそ汁 ピーチ寒天 牛乳	こめ、さとう さとう ぐらにゅうとう	とりもにく、たまごなしにくわ こめみそ きゅうにゅう	たまねぎ きゅうり、にんじん、かつわかめ はくさい、しめじ ももてんねんかじゅう、ももかん、かんてん	しょうゆ、す、 しょくえん、こ しょう、かつお こんぶだしる
26	火	昼食 おやつ	あんかけ焼きそば 小松菜のお浸し さつまいもとたまねぎのみそ汁 じゃこチャーハン お茶・麦茶	ゆでちゅうかめん、かたくりこ、こまあぶら こま、さとう さつまいも こめ、こま、こまあぶら	ぶたともにく かつおぶし こめみそ じゃこ、かつおぶし	はくさい、にんじん、だけのこ、しょうが こまつな、にんじん、しめじ たまねぎ こまつな	しょうゆ、がら すーぶ、しょく えん、かつおこ んぶだしる
27	水	昼食 おやつ	食パン ビーフシチュー マカロニサラダ クッキー 牛乳	しょくばん じゃがいも まかろに、まよどれ こむぎこ、ぐらにゅうとう	ぎゅうもにく たまごなしはむ むえんばたー きゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ぶろっこりー きゅうり	びーふしちゅー るう、しょくえ ん、こしょう
28	木	昼食 おやつ	御飯 鶏肉団子とキャベツのトマト煮 三色サラダ キャベツとワインナーのスープ お好み焼き お茶	こめ かたくりこ、ばんこ、さとう おりーぶゆ、さとう おこのみやきこ、まよどれ	とりひきにく ういんなー ぶたともにく、きぬごしどうふ、かつおぶし きゅべつ、ねぎ、あおのり	たまねぎ、にんじん、きゅべつ、こーん、ほーるとまとかん ぶろっこりー、にんじん、こーん きゅべつ、こーん	けちゅ ふ、うす たーそーす、こ そめ、しょくえ ん、こしょう、 す、しょくえ ん、ぱ せりこ、おこのみ そーす
29	金	昼食 おやつ	御飯 さわらの西京焼き 切り干し大根の煮物 まりめとほうれん草のすまじけ 五平餅 お茶	こめ さとう さとう まりめ こめ、もちごめ、さとう、すりこま	さわら、みそ あぶらあげ こめみそ	きりぼしだいこん、にんじん ほうれんそう	しょうゆ、しょ くえん、かつお こんぶだしる
30	土	昼食 おやつ	肉うどん ブロッコリーのおかかあえ りんご わかめおにぎり お茶	ゆでうどん、さとう こめ	ぶたともにく かつおぶし	たまねぎ ぶろっこりー、にんじん りんご かつわかめ	しょうゆ、しょ くえん、こしよ う、かつおこん ぶだしる