

3月の献立表

仁川ウエル保育園



日	曜日	時間帯	献立	黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
02	月	昼食	御飯 タンドリーチキン マカロニサラダ キャベツのスープ	こめ さとう まかろに、まよねーす	とりももにく、よーぐると ハム	きゅうり きゅべつ、こーん	こんそめ けちゃっぷ、しょうゆ、かれーこ しょくえん、こしょう
		午後おやつ	スイートポテト 牛乳	さつまいも、ぐらにゅうとう	とうにゅう、むえんばたー ぎゅうにゅう		
03	火	昼食	☆ひなまつり☆ ひなまつりご飯 さわらの竜田揚げ コールスローサラダ まり餅と三つ葉のお吸い物 いちご	こめ あぶら、かたくりこ まよねーす まりふ	たまご、さけ さわら	しょうが きゅべつ、にんじん、こーん、なはな みつば いちご	しょうゆ しょくえん、こしょう かつお・こんぶだしる
		午後おやつ	桜餅 お茶	もちごめ、こめ	こしあん	桜の葉の塩漬け	食紅
04	水	昼食	御飯 たらの西京焼き 切り干し大根の煮物 かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	こめ さとう さとう	こめみそ、しろみそ、たら あぶらあげ こめみそ	人参、切り干し大根、 かぼちゃ、玉ねぎ、ねぎ	かつおこんぶだしる こしょう しょうゆ
		午後おやつ	ふかし芋 牛乳	さつまいも	ぎゅうにゅう		しょくえん
05	木	昼食	カレーライス ブロッコリーとカリフラワーのマヨ和え バナナ	こめ、じゃがいも まよねーす	ぶたもにく つなみずにかん	たまねぎ、にんじん ぶろっこりー、にんじん、かりふらわー ^ー ばなな	かれーるう しょくえん、こしょう
		午後おやつ	ジャムサンド 牛乳	しょくばん	ぎゅうにゅう	ぶるーベリージャム	
06	金	昼食	御飯 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 だいこんと油揚げのみそ汁	こめ じゃがいも、さとう さとう、ごま	ぶたもにく	にんじん、たまねぎ、きぬさや きゅうり、かとわかめ だいこん、ねぎ	す、しょうゆ かつお・こんぶだしる
		午後おやつ	とろとろわらび餅 牛乳	わらび餅粉、ぐらにゅうとう、さとう	きなこ ぎゅうにゅう		
07	土	昼食	豚丼 白菜と人参のごま和え わかめと麩のみそ汁	こめ、さとう すりごま、さとう やきふ	ぶたもにく	たまねぎ はくさい、にんじん かとわかめ	かつお・こんぶだしる、しょうゆ
		午後おやつ	ぶどう寒天ゼリー 牛乳	ぐらにゅうとう	ぎゅうにゅう	ぶどう天然果汁、かんてん	
09	月	昼食	御飯 鮭のフライ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ トマトスープ	こめ こむぎこ、あぶら、はんこ、さとう まよねーす	さけ べーこん	ぶろっこりー、かりふらわー、にんじん ほーるとまとかんづぬ、たまねぎ、にんじん	けちゃっぷ、うすたーそーす しょくえん、こしょう こんそめ
		午後おやつ	大学芋 牛乳	さつまいも、さとう、くろごま	ぎゅうにゅう		しょうゆ
10	火	昼食	☆お別れ遠足☆				
		午後おやつ	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	みかんかん、ばなな、りんご	
11	水	昼食	食パン クリームシチュー キャベツときゅうりのツナ和え いちご	しょくばん じゃがいも さとう、おりーぶゆ	とりもにく、ぎゅうにゅう	玉ねぎ、人参、ぶろっこりー、こーん、しめじ きゅべつ、きゅうり いちご	しょうゆ す しょくえん
		午後おやつ	五平餅 お茶	こめ、もちごめ、さとう、すりごま	こめみそ		しょうゆ
12	木	昼食	御飯 筑前煮 ブロッコリーのごま酢和え 豆腐のみそ汁	こめ いたこんにやく、さとう すりごま、さとう	とりもにく	だいこん、にんじん、れんこん、しいたけ ぶろっこりー、にんじん ねぎ、かとわかめ	す かつお・こんぶだしる しょうゆ
		午後おやつ	きな粉団子 牛乳	しらたまこ、ぐらにゅうとう	きぬごしうふ、こめみそ きぬごしうふ、きなこ ぎゅうにゅう		
13	金	昼食	御飯 牛の焼き肉風 わかめ和え あおさのみそ汁	こめ あぶら、さとう、ごま、こまあぶら さとう、おりーぶゆ	ぎゅうもにく つなかん きぬごしうふ、こめみそ	きゅべつ、にんじん、しょうが、にんにく きゅうり、かとわかめ ねぎ、あおさ	かつおこんぶだしる しょうゆ、おいすたーそーす
		午後おやつ	ココアトースト 牛乳	しょくばん、ぐらにゅうとう	むえんばたー ぎゅうにゅう		ここあ
14	土	昼食	☆卒園式☆				
		昼食	御飯 鶏肉の照り焼き 白菜のごま和え かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	こめ さとう すりごま、さとう	とりもにく	しょうが はくさい、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ	しょうゆ かつお・こんぶだしる
16	月	午後おやつ	あんこパイ 牛乳	パイ皮	こしあん ぎゅうにゅう		

17	火	昼食	マーボー丼 春雨中華サラダ ニラとえのきの中華スープ	こめ、さとう、かたくりこ はるさめ、さとう	木綿豆腐、豚ひき肉、あかもいそ、こめみそ ハム	たまねぎ、ねぎ、しょうが もやし、きゅうり えのき、にら	しょうゆ、こしょう ちゅうかだしのもと、しょくえん す、がらすーぶ
		午後おやつ	ドーナツ 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		
18	水	昼食	御飯 白身魚の天ぷら ひじきの煮物 かぼちゃのみぞ汁	こめ あぶら、こむぎこ さとう、いたこんにゃく	たら あぶらあげ こめみそ	にんじん、ひじき、きぬさや かぼちゃ、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
		午後おやつ	フルーツポンチ 牛乳		ぎゅうにゅう	桃缶、ハイソ缶、みかん缶、りんご天然果汁	
19	木	昼食	ロールパン ハンバーグ 三色マヨサラダ コーンスープ	ろーるぱん ぱんこ まよねーず	ふたひきにく、ぎゅうひきにく、とうにゅう とうにゅう	たまねぎ ぶろっこりー、にんじん、こーん クリームコーン、たまねぎ、こーん	けちゃっぷ、うすたーそーす しょくえん、こしょう こんそめ
		午後おやつ	おはぎ 牛乳	もちごめ、こめ、さとう	こしあん、きなこ ぎゅうにゅう		しょくえん
21	土	昼食	ツナピラフ キャベツと人参のサラダ コンソメスープ	こめ まよねーず	つなみすにかん	ばせり、こーん きやべつ、にんじん たまねぎ、しめじ	こんそめ しょくえん こしょう
		午後おやつ	ストロベリーヨーグルト 牛乳	ぐらにゅうとう	よーぐると ぎゅうにゅう	いちごジャム	
23	月	昼食	御飯 かれいのバターしょうゆ焼き ブロッコリーの中華和え きのこ汁	こめ ごまあぶら、さとう	かれい、バター	ふろっこりー、人参、たまねぎ しめじ、えのき、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
		午後おやつ	みたらし団子 牛乳	しらたまこ、さとう、かたくりこ ぎゅうにゅう	こめみそ		しょうゆ
24	火	昼食	御飯 鶏の唐揚げ 三色野菜のごま和え さつまいもとたまねぎのみぞ汁	こめ かたくりこ、あぶら ごま、さとう さつまいも	とりももにく	しょうが、にんにく ほうれんそう、もやし、にんじん たまねぎ	かつお・こんぶだしじる しょうゆ
		午後おやつ	コーンチーズパン 牛乳	ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう	こめみそ とうにゅう、ちーす ぎゅうにゅう	こーん	
25	水	昼食	☆彌鄧土料理 群馬県☆彌 御飯 すき焼き風煮 キャベツときゅうりのツナ和え こしね汁	こめ やきふ、さとう、あぶら さとう、おりーぶゆ いたこんにゃく	ぎゅうももにく、やきどうふ つなかん こめみそ	はくさい、にんじん、しろねぎ きやべつ、きゅうり しいたけ、ねぎ れもん	かつお・こんぶだしじる しょうゆ す しょくえん
		午後おやつ	レモンケーキ 牛乳	ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう	ぎゅうにゅう		
26	木	昼食	御飯 牛肉のしぐれ煮 わかめ和え なめこのみぞ汁	こめ しらたき、さとう さとう、おりーぶゆ	ぎゅうももにく つなかん こめみそ	たまねぎ、しろねぎ、しょうが きゅうり、かつとわかめ なめこ、ねぎ	かつお・こんぶだしじる しょうゆ す しょくえん
		午後おやつ	かみかみおやつ いりこ りんご 牛乳		いりこ ぎゅうにゅう	りんご	
27	金	昼食	ミートスパゲッティ ブロッコリーのマヨサラダ ワインナーのスープ	スパゲティ、おりーぶゆ、さとう まよねーず	ふたひきにく つなみすにかん ういんなー	たまねぎ、ホールトマト缶、人参 ぶろっこりー、きゅうり、にんじん たまねぎ	けちゃっぷ、こんそめ、うすたーそーす こしょう しょくえん、パセリ粉
		午後おやつ	ツナの炊き込みご飯 お茶	こめ、ごま	つなみすにかん	にんじん	しょうゆ、しょくえん
28	土	昼食	和風うどん ブロッコリーのおかかあえ オレンジ	ゆでうどん	とりももにく かつおぶし	はくさい、にんじん ぶろっこりー、にんじん オレンジ	しょくえん かつお・こんぶだしじる しょうゆ
		午後おやつ	塩昆布おにぎり お茶	こめ		塩こんぶ	
30	月	昼食	御飯 ブリの照り焼き 小松菜のおかかあえ もやしとわかめのみぞ汁	こめ さとう	ぶり かつおぶし こめみそ	しょうが こまつな、にんじん、しめじ もやし、ねぎ、かつとわかめ	かつお・こんぶだしじる しょうゆ
		午後おやつ	クッキー 牛乳	こむぎこ、ぐらにゅうとう	むえんばたー ぎゅうにゅう		
31	火	昼食	御飯 クーブイリチー 白菜のごまマヨサラダ なすと玉ねぎのみぞ汁	こめ さとう まよねーず、すりごま	ぶたももにく つなみすにかん こめみそ	人参、切り干し大根、刻みこんぶ はくさい、にんじん なす、たまねぎ、ねぎ	かつお・こんぶだしじる しょうゆ
		午後おやつ	オレンジ寒天ゼリー 牛乳		ぎゅうにゅう	オレンジ天然果汁、みかん缶、寒天	

～リクエストメニュー～

卒園するたいよう組の子たちにリクエストメニューを聞きました！！

☆はなファミリー 6日(金)胡瓜とわかめの酢の物 9日(月)トマトスープ 27日(金)ミートスパゲッティ

☆かじつファミリー 27日(金)ミートスパゲッティ

☆やさいファミリー 5(木)プロッコリーとカリフラワーのサラダ 17(火)ドーナツ 27日(金)ミートスパゲッティとウインナースープ

