2022年03月献立

献　立　表

仁川ウエル保育園

3月は、各ファミリーのたいようさんにリクエストメニューを聞きました！たくさん候補がでて、何をしようか迷っちゃうくらい考えてくれました！コロナ予防で黙食ですが、保育園での最後の食事楽しんでほしいです。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3 ひなまつりメニュー	4 やさいファミリーリクエストメニュー	5
	ご飯 米 ぶりの照り焼き ぶり しょうゆ 砂糖 れんこんごまマヨサラダ れんこん にんじん こまつな コーン ツナ マヨネーズ しょうゆ すりごま 豚汁 豚肉 はくさい だいこん にんじん ごぼう 板こんにゃく さといも ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ ココアマフィン 小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 砂糖 無塩バター ココア 牛乳 牛乳	ブルコギ丼 米 豚肉 たまねぎ にんじん にら にんにく ごま油 ごま しょうゆ 砂糖 片栗粉 みそ ほうれんそうのナムル もやし にんじん ほうれんそう ごま油 ごま 食塩 焼きのり わかめスープ わかめ コーン ねぎ 水 鶏ガラスープ 食塩 バナナ バナナ お好み焼き 豚肉 油 キャベツ ねぎ お好み焼き粉 かつお節 油 お好み焼きソース あおのり 麦茶 麦茶	おひなさまランチ 米 さけ こまつな しらす干し 食塩 焼きのり にんじん さつまいも すまし汁 焼ふ ほうれんそう かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩 いちご いちご ひし餅クッキー 小麦粉 無塩バター 砂糖 バニラエッセンス いちごジャム 食紅 牛乳 牛乳	ご飯 米 チキンカツ（やさい） 鶏むね 食塩 小麦粉 パン粉 油 コールスローサラダ ハム キャベツ きゅうり にんじん マヨネーズ 食塩 こしょう わかめとたまねぎのみそ汁（やさい） わかめ たまねぎ かつお・昆布だし汁 みそ ミルクラスク 食パン 練乳 無塩バター 牛乳 牛乳	肉うどん 干しうどん 豚肉 たまねぎ しょうゆ 砂糖 食塩 かつお・昆布だし汁 きゃべつのさっぱり和え キャベツ にんじん もやし ちくわ 砂糖 しょうゆ 酢 油 りんご りんご みそ焼きおにぎり 米 しょうゆ みそ 砂糖 油 麦茶 麦茶
7 與那りんかちゃんbirthdayリクエストメニュー	8 お別れ遠足	9	10 かじつ・はなファミリーコラボリクエストメニュー	11	12
胚芽入りご飯 米 胚芽米 鶏肉のから揚げ 鶏もも しょうゆ しょうが にんにく 片栗粉 油 ブロッコリーサラダ ブロッコリー コーン ハム 油 食塩 しょうゆ 砂糖 コンソメスープ じゃがいも たまねぎ ウインナー 水 コンソメ 食塩 パセリ粉 マシュマロコーンフレーク マシュマロ コーンフレーク 無塩バター 牛乳 牛乳	あんバタートースト 食パン バター こしあん 牛乳 牛乳	炊き込みご飯 米 鶏もも しめじ 油揚げ にんじん 食塩 しょうゆ 砂糖 さわらの西京焼き さわら しょうが みそ 白みそ 砂糖 キャベツとちくわのサラダ キャベツ にんじん ちくわ ごま マヨネーズ しょうゆ すまし汁 焼ふ たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩 プリンアラモード 卵 牛乳 砂糖 バニラエッセンス 生クリーム バナナ いちご 牛乳 牛乳	ロールパン（はな） ロールパン クリームシチュー（かじつ） 鶏もも じゃがいも にんじん たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー 油 牛乳 シチューの素 ポパイサラダ ほうれんそう キャベツ ベーコン コーン オリーブ油 食塩 こしょう みかん みかん カレーピラフ 米 水 コンソメ 食塩 こしょう カレー粉 にんじん たまねぎ ピーマン ウインナー 麦茶 麦茶	豚丼 米 豚肉 たまねぎ 油 しょうゆ 砂糖 ひじきとキャベツのサラダ ひじき キャベツ ベーコン コーン 油 マヨネーズ 食塩 にんじん みそ汁 木綿豆腐 たまねぎ 油揚げ かつお・昆布だし汁 みそ ねぎ りんご りんご フライドポテト じゃがいも 油 食塩 牛乳 牛乳	
14	15 かじつ・やさいファミリーコラボリクエストメニュー	16	17	18 ★シークレットハンバーグの日★	19
胚芽入りご飯 米 胚芽米 鮭の香味焼き さけ ねぎ 砂糖 しょうゆ ごま油 かつお・昆布だし汁 高野豆腐の煮物 凍り豆腐 にんじん だいこん 鶏もも しょうが いんげん かつおだし汁 しょうゆ 砂糖 みそ汁 キャベツ たまねぎ ねぎ かつおだし汁 みそ バナナホットケーキ ホットケーキ粉 卵 砂糖 牛乳 バナナ 無塩バター 牛乳 牛乳	ご飯 米 豚かつ（かじつ） 豚肉 食塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ ウスターソース 砂糖 ポテトサラダ（かじつ・やさい） じゃがいも きゅうり にんじん ウインナー 食塩 こしょう マヨネーズ みそ汁 だいこん たまねぎ 油揚げ わかめ かつおだし汁 みそ ヨーグルトゼリー ヨーグルト 牛乳 ゼラチン 砂糖 いちご 牛乳 牛乳	けんちんうどん 干しうどん 鶏もも だいこん はくさい さといも にんじん ごぼう 絹ごし豆腐 ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 食塩 ほうれんそうののり和え もやし にんじん ほうれんそう ごま油 ごま 食塩 焼きのり バナナ バナナ きな粉おはぎ 米 もち米 水 きな粉 砂糖 食塩 こしあん 牛乳 牛乳	胚芽入りご飯 米 胚芽米 にらじゃが 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ にら かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 白菜とじゃこのサラダ はくさい きゅうり しらす干し しょうゆ 砂糖 油 みそ汁 あおさ たまねぎ 絹ごし豆腐 かつお・昆布だし汁 みそ ジャムロールサンド 食パン いちごジャム 牛乳 牛乳	ご飯 米 ハンバーグ 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ こしょう 食塩 パン粉 ケチャップ ウスターソース 砂糖 フレンチサラダ キャベツ きゅうり にんじん ツナ 酢 砂糖 オリーブ油 食塩 こしょう コンソメスープ こまつな たまねぎ コーン コンソメ 食塩 こしょう オレンジ オレンジ ソーセージパイ パイシート ウインナー 牛乳 牛乳	ハヤシライス 米 牛肉 たまねぎ じゃがいも にんじん しめじ 油 ハヤシルウ ケチャップ マカロニサラダ マカロニ ウインナー きゅうり キャベツ 食塩 マヨネーズ オレンジ オレンジ カスタードパイ 卵 砂糖 牛乳 パイシート 牛乳 牛乳
21	22	23 はなファミリーリクエストメニュー	24	25 竹内のぞみちゃんbirthdayリクエストメニュー	26
	ご飯 米 さばのケチャップ焼き さば 食塩 こしょう 片栗粉 油 砂糖 ケチャップ 水 コンソメ さつまいものサラダ さつまいも きゅうり にんじん ハム マヨネーズ 食塩 みそ汁 だいこん たまねぎ 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ りんご りんご チーズマフィン ホットケーキ粉 牛乳 砂糖 無塩バター チーズ 牛乳 牛乳	ご飯 米 豚肉のしょうが焼き（はな） 豚肉 たまねぎ しょうが しょうゆ 砂糖 油 チーズとブロッコリーのサラダ（はな） ブロッコリー コーン チーズ オリーブ油 食塩 こしょう 砂糖 酢 クリームコーンスープ（はな） クリームコーン たまねぎ 油 水 コンソメ 食塩 牛乳 パセリ粉 麩のきな粉ラスク 焼ふ きな粉 砂糖 バター 牛乳 牛乳	ロールパン ロールパン タンドリーチキン 鶏もも ヨーグルト ケチャップ しょうゆ 砂糖 カレー粉 鶏ガラスープ チンゲン菜のおかか和え チンゲンサイ にんじん もやし しょうゆ 砂糖 かつお節 コンソメスープ じゃがいも たまねぎ コーン コンソメ 食塩 こしょう パセリ粉 バナナ バナナ 梅としらすのおにぎり 米 梅干し しらす こまつな ごま しょうゆ 麦茶 麦茶	ご飯 米 クーブイリチー 豚肉 切り干しだいこん にんじん 刻み昆布 しょうゆ 砂糖 かつおだし汁 もやしのナムル もやし きゅうり キャベツ ハム ごま油 ごま 食塩 みそ汁 さつまいも たまねぎ ねぎ かつおだし汁 みそ フレンチトースト 食パン 卵 砂糖 牛乳 無塩バター 牛乳 牛乳	鮭チャーハン 米 さけ こまつな ごま ごま油 にんにく 焼きのり しょうゆ 砂糖 コロコロサラダ じゃがいも きゅうり ウインナー コーン マヨネーズ 食塩 オニオンスープ たまねぎ しいたけ 水 コンソメ 食塩 パセリ粉 ココアホットケーキ ホットケーキ粉 砂糖 牛乳 バナナ 無塩バター ココア 牛乳 牛乳
28	29	30	31		
胚芽入りご飯 米 胚芽米 豚肉のねぎ味噌焼き 豚肉 みそ 砂糖 ねぎ 切干し大根の煮物 切干だいこん 油揚げ 干ししいたけ にんじん いんげん しょうゆ 砂糖 かつお・昆布だし汁 すまし汁 焼ふ たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩 ココアドーナツ ホットケーキ粉 木綿豆腐 砂糖 ココア 油 牛乳 牛乳	ご飯 米 すき焼き煮 牛肉 はくさい 焼き豆腐 焼ふ しらたき ねぎ 油 しょうゆ 砂糖 かつお・昆布だし汁 ほうれん草ときゃべつのサラダ ほうれんそう もやし きゃべつ 油 しょうゆ 塩 みそ汁 かぼちゃ たまねぎ しめじ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ スイートポテト さつまいも 砂糖 無塩バター 牛乳 牛乳 牛乳	ご飯 米 鮭のみそマヨ焼き さけ みそ マヨネーズ 小松菜の和え物 こまつな れんこん ベーコン もやし しょうゆ 食塩 ごま油 かき玉汁 たまねぎ 卵 ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 食塩 砂糖 片栗粉 クッキー 小麦粉 無塩バター 砂糖 バニラエッセンス 牛乳 牛乳	カレーライス 米 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 油 カレールウ にんにく ミモザサラダ ブロッコリー きゅうり チーズ 卵 ウインナー マヨネーズ 食塩 オレンジ オレンジ いちごホイップサンド 食パン いちごジャム 生クリーム 牛乳 牛乳	

仕事から帰ってきてからの晩ごはん、何しようかなーと迷ったらおすすめ★
魚を買ってきてお料理するのは大変なので、ついつい肉料理が多くなりますよね。
『さば缶』でパパっと晩ごはん！
鯖は、脳にいいだけではなく、妊娠中、乳幼児期の身体の発達のため必要な亜鉛（侵入してきたウイルスを防御するのに役立つ栄養素）が豊富です。

『さばの栄養満点丼ぶり』４人分
フライパンにさば缶１缶を汁ごと入れて、砂糖大さじ２、しょうゆ大さじ２
炒める。ご飯に刻んだ大葉（ほうれん草や、こまつな、ねぎなどOK）混ぜて
ごまをふりかけて完成！