

2017年(平成29年)

3月 献立表

<栄養士>木下つくみ・荻野杏子

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
1日 15日 (水)	弁 当 日				✓牛 乳 せんべい ■紅茶ミルク <small>ヨーグルトホットケーキ</small>
2日 16日 (木)	パ ン 白身魚のチーズフライ 野菜サラダ えのきとわかめのスープ	メルルーサ・卵・粉チーズ わかめ	食パン 小麦粉・パン粉・油 油	ブロccoli・人参・キャベツ えのき・ほうれん草	✓牛 乳 ラムネ ■お 茶 <small>おにぎり(ゆかり・わかめ)</small>
17日 (金)	ごはん(ふりかけ) 八宝菜 大学いも	ひじき 豚肉・竹輪	胚芽米・麦 油・砂糖・片栗粉 さつまいも・砂糖・油・ごま	白菜・人参・玉葱・筍 生椎茸・ピーマン	✓牛 乳 ビスケット ■カルビス 昆布・せんべい
18日 (土)	鮭ごはん 沢煮椀 果 物	鮭 鶏肉・豆腐	胚芽米・麦	大根・人参・生椎茸 ほうれん草 オレンジ	✓ジュース せんべい
6日 (月)	里芋ごはん 大豆とひじきの煮物 白菜のみそ汁	油揚 大豆・ひじき みそ	胚芽米・麦・里芋 こんにやく 砂糖	人参・干椎茸 人参 大根・白菜・青葱	✓牛 乳 ビスケット ■紅茶ミルク フライドポテト
7日 21日 (火)	パ ン エビフライ 茹野菜 コンソメスープ	えび・卵 牛乳 ベーコン	ロールパン 小麦粉・パン粉・油 マヨネーズ じゃがいも	キャベツ・胡瓜・人参 白菜・ほうれん草	✓ジュース おやつ小魚 ■牛 乳 オレンジ
8日 22日 (水)	クリームうどん フレンチサラダ ミニトマト	豚肉・牛乳・ベーコン	うどん・マーガリン・小麦粉 油	玉葱・人参・生椎茸・ほうれん草 キャベツ・胡瓜・人参 みかん缶・レースン ミニマト	✓牛 乳 クラッカー ■ジュース <small>小魚せんべい・ゼリー</small>
9日 23日 (木)	ごはん 筑前煮 キャベツの酢の物 麩のすまし汁	鶏肉 しらす干・わかめ	胚芽米・麦 じゃがいも・砂糖・油 麩	ごぼう・人参・筍 干椎茸 キャベツ えのき・青葱	✓牛 乳 ビスケット ■牛 乳 <small>りんごジュースケーキ</small>
10日 24日 (金)	ごはん(味付のり) ぶりの照り焼き 炒りうの花 じゃがいものみそ汁	味付のり ぶり おから・竹輪 みそ	胚芽米・麦 こんにやく・砂糖・油 じゃがいも	土生姜 人参・干椎茸・青葱 玉葱・人参・青葱	✓牛 乳 せんべい ■カルビス 野菜バー

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
11日 (土)	ハヤシライス サラダ	牛肉	胚芽米・麦・油 ハヤシルウ 油	玉葱・人参・しめじ キャベツ・胡瓜・コーン缶	✓ジュース せんべい
13日 27日 (月)	五目ごはん ごまみそ和え 豆腐のすまし汁	鶏肉・油揚 しらす干・みそ 豆腐・わかめ	胚芽米・こんにやく ごま	筍・干椎茸・人参 人参・もやし 青葱	✓牛 乳 ビスケット ■ココアミルク マカロニあべかわ
14日 28日 (火)	ごはん さつまいもとチーズの かき揚げ くず汁	チーズ・ハム・しらす干 卵 豚肉・豆腐	胚芽米・麦 さつまいも・小麦粉 油 片栗粉	人参・ピーマン 白菜・人参・生椎茸・ほうれん草	✓ジュース ウエハース ■牛 乳 りんご
29日 (水)	あんかけそば 揚げ芋 チーズ	豚肉	中華そば・油・片栗粉 ごま油 長いも・油 チーズ	玉葱・人参・白菜・ピーマン 筍・干椎茸	✓牛 乳 せんべい ■ジュース パイ
30日 (木)	パ ン 鶏肉のケチャップ煮 マセドアンサラダ 野菜スープ	鶏肉 ハム	食パン 油・片栗粉 じゃがいも・マヨネーズ	玉葱・人参・胡瓜 キャベツ・人参・玉葱・ほうれん草	✓牛 乳 ビスケット ■紅茶ミルク 小倉ケーキ
*誕生会					
3日 (金)	ひなちらし おからコロッケ キャベツのごまじょうゆ 麩のすまし汁 果物	鮭フレーク・卵・味付のり おから・鶏ミンチ・ひじき 卵	胚芽米・ごま・砂糖 小麦粉・パン粉・油 ごま 麩	スナップえんどう 人参・玉葱 キャベツ・しめじ えのき・青葱 オレンジ	✓ジュース せんべい ■桃カルピス ひなあられ

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

※3月4日(土)は大掃除のため、うずまきパン、野菜ジュース(持ち帰り)です。

※3月25日(土)は卒園式のため、お弁当と水筒は持参になります。

*** さつまいもとチーズのかき揚げ *** 3月14日・28日(火)の献立から

《材料》 子ども1人

さつまいも	30g
人 参	10
ピーマン	4
チーズ	10
ハ ム	10
しらす干	3
卵	10
小麦粉	2
油	5

【作り方】

- ①さつまいも、人参、ピーマン、ハムはせん切りにする。
チーズはサイコロ状に切る。
しらすはさっと洗い、水気を切っておく。
- ②ボールに卵を割りほぐし、小麦粉を入れてさっくりと混ぜ合わせ、
①の具を入れて混ぜる。
- ③②を木しゃもじで平たく形を整えて揚げる。

