

2019年(平成31年)

## 3月 献立表

&lt;栄養士&gt;木下 つくみ・林 歩美

	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 (金)  誕生会	ちらし寿司	卵・味付のり	胚芽米・砂糖	人参・干椎茸・スナップえんどう	<input checked="" type="checkbox"/> ジュース せんべい  <input type="checkbox"/> 桃カルピス ひなあられ
	鶏のから揚げ錦あんかけ	鶏肉	ながいも・片栗粉・油	ブロッコリー・人参・生椎茸	
	納豆和え	納豆		もやし・ほうれん草・人参	
	すまし汁	麩		玉葱・しめじ・みつば	
	果 物			いちご	
2日 16日 (土)	なめたけごはん		胚芽米・麦・砂糖	えのき	<input checked="" type="checkbox"/> ジュース せんべい
	さつま汁	豚肉・みそ	さつまいも	人参・玉葱・もやし・青葱	
	果 物			みかん	
4日 (月) 15日 (金)	弁 当 日				<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 ゼリー
					<input type="checkbox"/> ジュース きなこ蒸しパン
18日 (月)	中華丼	豚肉・竹輪	胚芽米・麦・油・砂糖	白菜・人参・玉葱・筍	<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 ラムネ  <input type="checkbox"/> ココアミルク 人参マドレーヌ
	春雨サラダ	ウインナー・わかめ	片栗粉 春雨・ごま油	生椎茸・ピーマン 胡瓜	
5日 19日 (火)	ごはん(ふりかけ)		胚芽米・麦	しそ	<input checked="" type="checkbox"/> ジュース せんべい  <input type="checkbox"/> 牛 乳 バナナ
	さつまいもとチーズのかき揚げ	チーズ・ハム・しらす干・卵	さつまいも・小麦粉・油	人参・ピーマン	
	くず汁	鶏肉・木綿豆腐	片栗粉	大根・白菜・人参・生椎茸・青葱	
6日 20日 (水)	(6日)スパゲティミートソース	ベーコン・合ミンチ	スパゲティ・マーガリン・小麦粉・砂糖	人参・玉葱・干椎茸・ピーマン	<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 ウエハース  <input type="checkbox"/> ジュース 黒糖ドーナツ棒
	(20日)クリームうどん	牛肉・ベーコン・牛乳	うどん・小麦粉・マーガリン	人参・玉葱・生椎茸・ほうれん草	
	シーチキンサラダ	ツナ缶	油	キャベツ・胡瓜	
7日 (木)	パ ン		食パン		<input checked="" type="checkbox"/> ジュース ビスケット  <input type="checkbox"/> 牛 乳 おからドーナツ
	豚肉のカレーソテー	豚肉	油	人参・玉葱	
	ジャーマンポテト	ベーコン	じゃがいも・油	パセリ	
	コンソメスープ			キャベツ・しめじ・ほうれん草	
8日 22日 (金)	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦		<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 パ イ  <input type="checkbox"/> カルピス カルシウムボーロ
	鮭の塩焼き	鮭		人参・干椎茸・青葱	
	炒り卵の花	おから・竹輪	こんにゃく・砂糖・油	えのき・玉葱・人参	
	麩のすまし汁	麩			

★20日はゆり組のリクエスト献立です。

	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	
9日 (土)	ハヤシライス サラダ	牛肉	胚芽米・麦・ハヤシルウ 油 油	玉葱・人参・マッシュルーム キャベツ・胡瓜・人参	✓ ジュース せんべい
11日 25日 (月)	ぶりごはん 大豆と昆布の煮物 白菜のみそ汁	ぶり・のり 大豆・昆布 みそ・油揚	胚芽米・麦 砂糖	大根・人参・土生姜 人参 白菜・玉葱・小松菜	✓ 牛 乳 黒 棒 ■ ココアミル ク チーズサンド
12日 26日 (火)	パ ン ツナコロッケ 茹野菜 わかめスープ	ツナ缶・卵 牛乳 わかめ	ロールパン じゃがいも・小麦粉・パン粉・油 マヨネーズ	人参・玉葱・コーン缶・パセリ キャベツ・人参・ピーマン 生椎茸・ほうれん草	✓ ジュース せんべい ■ 牛 乳 みかん
13日 27日 (水)	みそ煮込みうどん 三色なます 煮 豆	鶏肉・厚揚・みそ 金時豆	うどん 砂糖 砂糖	人参・玉葱・ごぼう えのき・青葱 大根・人参・胡瓜	✓ 牛 乳 クラッカー ■ ジュース ビスケット・ゼリー
14日 28日 (木)	ごはん 豚肉とキャベツの中華炒め ナムル	豚肉 桜えび	胚芽米・麦 ごま油 ごま油	キャベツ・人参・ニンニク ピーマン 胡瓜・もやし・人参	✓ ジュース ラムネ ■ 牛 乳 チーズケーキ
15日 29日 (金)	ごはん(ふりかけ) 高野豆腐の卵とじ ごまおかか和え	ひじき 高野豆腐・卵 かつお節	胚芽米・麦 油・砂糖 ごま	人参・干椎茸・ほうれん草 ブロッコリー・人参・しめじ	✓ 牛 乳 ビスコ ■ カルピス 野菜クラッカー

※1日平均 エネルギー:541kcal たんぱく質:21.8g 脂質:17.6g

※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。

\*\*\*鶏のから揚げ錦あんかけ\*\*\* 3月1日(金)の献立から



《材料》 子ども1人分

鶏 肉	40 g
片栗粉	5
人 参	15
ながいも	25
ブ ロ ッ コ リ ー	20
油	4
生椎茸	3
だしかつお	1
酢	2
しょうゆ	3
片栗粉	1

【作り方】

- ①鶏肉・ブロッコリーは一口大に切る。人参は短冊切りにする。  
ながいもは拍子切り、生椎茸はせん切りにする。
- ②鍋に油を熱し、鶏肉は片栗粉をつけて揚げる。  
人参・ながいもは素揚げにする。ブロッコリーは塩茹でにする。
- ③だしかつおでだし汁を作っておき、鍋にだし汁と酢・しょうゆを入れて  
火にかけ、生椎茸を入れる。
- ④器に②を盛り付けて③のあんをかける。