

令和3年 3月献立表

友田保育園

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	ごはん 豚肉の生姜炒め スナッペンとうのごま和え きゃべつと麩の味噌汁 清見オレンジ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／鶏肉(脂身付き)／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／卵／牛乳	豚肉(脂身付き)／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／卵／牛乳	野菜ジュース／玉葱／にんじん／しょうが／スナッペンとう／きゃべつ／きよみ(炒じょう、生)	マドレーヌ 牛乳 野菜ジュース		16	コッペパン タンドリーチキン チーズサラダ コンソメスープ バナナ	コッペパン／きびざとう／調合油／じゃがいも／ブレミックス粉(てんぷら用)	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／ヨーグルト(全脂無糖)／サラダチーズ／ベーコン／米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ／きゅうり／にんじん／とうもろこし缶詰(体-Ⅱ)／玉葱／パセリ／バナナ	味噌ポテト 牛乳 芋乳	
2	コッペパン タンドリーチキン チーズサラダ コンソメスープ バナナ	コッペパン／きびざとう／調合油／じゃがいも／ブレミックス粉(てんぷら用)	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／ヨーグルト(全脂無糖)／サラダチーズ／ベーコン／米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ／きゅうり／にんじん／とうもろこし缶詰(体-Ⅱ)／玉葱／パセリ／バナナ	味噌ポテト 牛乳 芋乳		17	きびごはん さわらの照り焼き 切干大根のスタミナ炒め 豆腐と白菜の味噌汁 いちご	きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／上新粉／白玉粉／きびざとう	さくら／豚ひき肉／木綿豆腐／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／きな粉(大豆)／牛乳	野菜ジュース／切干しいご／にんじん／ねぎ／にら／とうもろこし缶詰(体-Ⅱ)／にんにく(りん茎)／しょうが／はくさい／ほんしめじ／こねぎ／いちご	きな粉団子 牛乳 野菜ジュース	
3	カップ寿司 えびフライ 豆腐タルタルソース 菜の花のお浸し はんぺんのすまし汁 いちご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／白ごま(すり)／調合油／マヨネーズ(全卵型)／あらね／粉砂糖／白玉粉／薄力粉	鶏若鶏肉ひき肉／卵／木綿豆腐／粉チーズ／かつお加工品(削り節)／はんぺん／ながこんぶ(煮干し)／あずき(にし)／牛乳	りんご 濃縮還元ジュース／にんじん／さやえんどう／玉葱／パセリ／ほうれんそう／和種なばな／糸みつば／いちご	ひなあられ 桜もち風 牛乳 りんごジュース		18	他人丼 きゃべつとツナのとえ物 もやしと人参の味噌汁 清見オレンジ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／食パン／マヨネーズ(全卵型)	牛乳／豚肉モモ(脂身付き)／卵／まぐろ缶詰(油漬ワケイ)／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／粉チーズ／しらす干し(微乾燥品)	玉葱／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／グリーンピース(冷凍)／キャベツ／とうもろこし缶詰(体-Ⅱ)／りよくとうもやし／ねぎ／えのきたけ／きよみ(炒じょう、生)	じゃこトースト 牛乳 芋乳	
4	他人丼 きゃべつとツナのとえ物 もやしと人参の味噌汁 清見オレンジ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／食パン／マヨネーズ(全卵型)	牛乳／豚肉モモ(脂身付き)／卵／まぐろ缶詰(油漬ワケイ)／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／粉チーズ／しらす干し(微乾燥品)	玉葱／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／グリーンピース(冷凍)／キャベツ／とうもろこし缶詰(体-Ⅱ)／りよくとうもやし／ねぎ／えのきたけ／きよみ(炒じょう、生)	じゃこトースト 牛乳 芋乳		19	チキンピラフ かぶとホタテのサラダ コンソメスープ バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／有塩バター／調合油／マヨネーズ(全卵型)／蒸しパンミックス／甘納豆(あずき)	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／ほたてが貝柱、水煮缶詰／ベーコン	玉葱／にんじん／マッシュルーム(水煮缶詰)／グリーンピース(冷凍)／かぶ／きゅうり／キャベツ／とうもろこし缶詰(体-Ⅱ)／バナナ	抹茶蒸しパン 牛乳 芋乳	
5	わかめごはん ミニクロワッサン チューリップチキン ウインナー ブロッコリーサラダ クリームシチュー	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／クロワッサン／かたくち粉／薄力粉／調合油／きびざとう／じゃがいも／有塩バター／カスタードプリン／上白糖	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ウインナー／豚中型種モモ(脂身付き)／クリーム(植物性脂肪)	にんにく(りん茎)／キャベツ／ブロッコリー／にんじん／とうもろこし缶詰(体-Ⅱ)／玉葱／いちご／バナナ／温州蜜柑缶詰(果肉)／パインアップル(缶詰)／さくらんぼ(缶詰)	プリンアラモード 牛乳 芋乳		22	麦ごはん つくねの照り焼き 大豆の五目煮 ちんげん菜の味噌汁 ごぼん	おむぎ(押麦)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／かたくち粉／きびざとう／糸こんにやく／スパゲッティ／有塩バター	鶏若鶏肉ひき肉／卵／大豆(国産、ゆで)／刻み昆布／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／ベーコン／牛乳	野菜ジュース／ねぎ／にんじん／ごぼう／チンゲンツァイ／玉葱／キャベツ／アスパラガス／にんにく(りん茎)	新じゃべつのスパゲティ 牛乳 芋乳	
6	ポテトドッグ 大根サラダ マカロニスープ バナナ	ロールパン／じゃがいも／マヨネーズ(全卵型)／きびざとう／調合油／ごま油／マカロニ／カステラ	豆乳／ロースハム／豚ひき肉／牛乳	にんじん／きゅうり／だいこん／玉葱／とうもろこし缶詰(体-Ⅱ)／バナナ	バームクーヘン 牛乳 豆乳		23	コッペパン エッググラタン きゃべつとコーンソテー 大根と椎茸のスープ バナナ	コッペパン／マカロニ／オリーブ油／有塩バター／薄力粉／パン粉(乾燥)／水稲穀粒(精白米)／もち米／きびざとう	牛乳／卵／ベーコン／粉チーズ／米みそ(淡色辛みそ)	玉葱／にんじん／マッシュルーム(水煮缶詰)／キャベツ／とうもろこし缶詰(体-Ⅱ)／だいこん／生しいたけ(菌床栽培、生)／バナナ	五平もち 牛乳 芋乳	
8	麦ごはん つくねの照り焼き 大豆の五目煮 ちんげん菜の味噌汁 ごぼん	おむぎ(押麦)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／かたくち粉／きびざとう／糸こんにやく／スパゲッティ／有塩バター	鶏若鶏肉ひき肉／卵／大豆(国産、ゆで)／刻み昆布／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／ベーコン／牛乳	野菜ジュース／ねぎ／にんじん／ごぼう／チンゲンツァイ／玉葱／キャベツ／アスパラガス／にんにく(りん茎)	新じゃべつのスパゲティ 牛乳 芋乳		24	黒米入りごはん 鮭の西京焼き 野菜の醤油マヨ和え 豆腐とわかめのすまし汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／マヨネーズ(全卵型)／有塩バター／薄力粉／上白糖／粉砂糖	しろさげ／米みそ(淡色辛みそ)／油揚げ／木綿豆腐／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／ながこんぶ(煮干し)／かつお加工品(削り節)／牛乳	りんご 濃縮還元ジュース／ほうれんそう／にんじん／こねぎ／バナナ	スノーボール 牛乳 りんごジュース	
9	コッペパン エッググラタン きゃべつとコーンソテー 大根と椎茸のスープ バナナ	コッペパン／マカロニ／オリーブ油／有塩バター／薄力粉／パン粉(乾燥)／水稲穀粒(精白米)／もち米／きびざとう	牛乳／卵／ベーコン／粉チーズ／米みそ(淡色辛みそ)	玉葱／にんじん／マッシュルーム(水煮缶詰)／キャベツ／とうもろこし缶詰(体-Ⅱ)／だいこん／生しいたけ(菌床栽培、生)／バナナ	五平もち 牛乳 芋乳		25	チャーハン 春雨サラダ ひじきともやしのスープ いちご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／ごま油／緑豆はるさめ／きびざとう／ブレミックス粉(わかめ用)／有塩バター	牛乳／焼き豚／なると／卵／ロースハム／干ひじき(アレルゲン、乾)／ウインナー	ねぎ／生しいたけ(菌床栽培、生)／きゅうり／とうもろこし缶詰(体-Ⅱ)／にんじん／りよくとうもやし／いちご／玉葱	ウインナーマフィン 牛乳 芋乳	
10	黒米入りごはん 鮭の西京焼き 野菜の醤油マヨ和え 豆腐とわかめのすまし汁 清見オレンジ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／マヨネーズ(全卵型)／有塩バター／薄力粉／上白糖／粉砂糖	しろさげ／米みそ(淡色辛みそ)／油揚げ／木綿豆腐／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／ながこんぶ(煮干し)／かつお加工品(削り節)／牛乳	りんご 濃縮還元ジュース／ほうれんそう／にんじん／こねぎ／きよみ(炒じょう、生)	スノーボール 牛乳 りんごジュース		26	ごはん 鶏のごま焼き 春野菜の煮物 卵とにらの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／白ごま(すり)／きびざとう／コッペパン／グラニュー糖	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／卵／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)	しょうが／にんにく(りん茎)／ふき／たけのこ(ゆで)／にんじん／さやえんどう／生しいたけ(菌床栽培、生)／にら／バナナ	揚げパン 牛乳 芋乳	
11	チャーハン 春雨サラダ ひじきともやしのスープ いちご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／ごま油／緑豆はるさめ／きびざとう／ブレミックス粉(わかめ用)／有塩バター	牛乳／焼き豚／なると／卵／ロースハム／干ひじき(アレルゲン、乾)／ウインナー	ねぎ／生しいたけ(菌床栽培、生)／きゅうり／とうもろこし缶詰(体-Ⅱ)／にんじん／りよくとうもやし／いちご／玉葱	ウインナーマフィン 牛乳 芋乳		27	たらこスパゲティ ツナサラダ ポテトスープ バナナ	スパゲッティ／有塩バター／マヨネーズ(全卵型)／じゃがいも／調合油／ハードビスケット	豆乳／たらこ／焼きのり／まぐろ缶詰(油漬ワケイ)／ベーコン／ヨーグルト／牛乳	キャベツ／きゅうり／にんじん／とうもろこし缶詰(体-Ⅱ)／玉葱／こねぎ／バナナ	ヨーグルト ビスコ 牛乳 豆乳	
12	ごはん 鶏のごま焼き 春野菜の煮物 卵とにらの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／白ごま(すり)／きびざとう／コッペパン／グラニュー糖	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／卵／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)	しょうが／にんにく(りん茎)／ふき／たけのこ(ゆで)／にんじん／さやえんどう／生しいたけ(菌床栽培、生)／にら／バナナ	揚げパン 牛乳 芋乳		29	ごはん 豚肉の生姜炒め スナッペンとうのごま和え きゃべつと麩の味噌汁 清見オレンジ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／白ごま(すり)／きびざとう／焼きふ(板ふ)／薄力粉／有塩バター	牛乳／豚中型種モモ(脂身付き)／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／卵	玉葱／にんじん／しょうが／スナッペンとう／キャベツ／きよみ(炒じょう、生)	マドレーヌ 牛乳 芋乳	
13	たらこスパゲティ ツナサラダ ポテトスープ バナナ	スパゲッティ／有塩バター／マヨネーズ(全卵型)／じゃがいも／調合油／ハードビスケット	豆乳／たらこ／焼きのり／まぐろ缶詰(油漬ワケイ)／ベーコン／ヨーグルト／牛乳	キャベツ／きゅうり／にんじん／とうもろこし缶詰(体-Ⅱ)／玉葱／こねぎ／バナナ	ヨーグルト ビスコ 牛乳 豆乳		30	コッペパン タンドリーチキン チーズサラダ コンソメスープ バナナ	コッペパン／きびざとう／調合油／じゃがいも／ブレミックス粉(てんぷら用)	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／ヨーグルト(全脂無糖)／サラダチーズ／ベーコン／米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ／きゅうり／にんじん／とうもろこし缶詰(体-Ⅱ)／玉葱／パセリ／バナナ	味噌ポテト 牛乳 芋乳	
15	ごはん 豚肉の生姜炒め スナッペンとうのごま和え きゃべつと麩の味噌汁 清見オレンジ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／白ごま(すり)／きびざとう／焼きふ(板ふ)／薄力粉／有塩バター	牛乳／豚中型種モモ(脂身付き)／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／卵	玉葱／にんじん／しょうが／スナッペンとう／キャベツ／きよみ(炒じょう、生)	マドレーヌ 牛乳 芋乳		31	きびごはん さわらの照り焼き 切干大根のスタミナ炒め 豆腐と白菜の味噌汁 いちご	きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／上新粉／白玉粉／きびざとう	さくら／豚ひき肉／木綿豆腐／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／きな粉(大豆)／牛乳	野菜ジュース／切干しいご／にんじん／ねぎ／にら／とうもろこし缶詰(体-Ⅱ)／にんにく(りん茎)／しょうが／はくさい／ほんしめじ／こねぎ／いちご	きな粉団子 牛乳 野菜ジュース	