

# 3月の献立



平成31年

ひろにわ保育所

	献立 (未満児主食)	10時のおやつ	3時のおやつ	体を作る	調子を整える	熱や力になる
1日 金	チキンカレー (ご飯) スティック胡瓜 フルーツヨーグルト	牛乳 ゼリー	カルピス ひな寿司・ひなあられ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 稲荷揚げ	玉葱 人参 グリーンピース 胡瓜 ブロッコリー 生姜 にんにく りんご みかん缶 パイン缶 バナナ もも缶	じゃがいも 小麦粉 バター カレー粉 コンソメ 塩 しょうゆ ケチャップ ソース カルピス
2日 土	ナポリタン 牛乳 バナナ	牛乳 チーズ	お茶 お菓子	牛乳 ベーコン 粉チーズ	玉葱 人参 ピーマン しめじ エリンギ マッシュルーム トマト トマト缶 パセリ バナナ	スパゲティ麺 コンソメ ケチャップ 塩 バター
4日 月	豚の生姜焼き (ご飯) もやしのナムル プチトマト 味噌汁	牛乳 果物	牛乳 手作りプリン	牛乳 豚肉 ハム ごま 油揚げ 味噌 卵 生クリーム	生姜 もやし 人参 胡瓜 玉葱 ネギ プチトマト	しょうゆ みりん 三温糖 酒 酢 ごま油 じゃが芋 バニラエッセンス グラニュー糖
5日 火	大根と手羽中の煮物 (ご飯) 春雨スープ 納豆	牛乳 お菓子	牛乳 フライドポテト	牛乳 鶏手羽 納豆 豚肉	人参 大根 生姜 玉葱 もやし えのき 干し椎茸 ネギ	蒟蒻 酒 しょうゆ みりん 三温糖 中華だし 塩 ごま油 春雨 じゃがいも キャノーラ油
6日 水	コーンシチュー (パン) 元気サラダ いちご	牛乳 ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ かつお節 昆布 ハム	玉葱 人参 コーン キャベツ 胡瓜 いちご	じゃがいも 小麦粉 バター コンソメ 塩 こしょう キャノーラ油 しょうゆ 酢 三温糖
7日 木	魚の味噌煮 (ご飯) きゅうりの即席漬け のっぺい汁 ジョア	牛乳 果物	牛乳 黒ごまチーズパン	牛乳 鯖 味噌 ごま 鶏肉 豆腐 脱脂粉乳 卵 とろけるチーズ 黒ごま	生姜 胡瓜 大根 蓮根 牛蒡 人参 干し椎茸	三温糖 醤油 みりん 酢 塩 ごま油 里芋 片栗粉 ジョア 小麦粉 強力粉 イースト バター
8日 金	親子丼 (ご飯) たたき胡瓜 ヨーグルト	牛乳 チーズ	牛乳 きりん組手作りおやつ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 ごま ヨーグルト	玉葱 人参 しめじ えのき 胡瓜	キャノーラ油 コンソメ 塩 醤油 三温糖 酢 米 炊き込みわかめ
9日 土	焼きそば 牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	牛乳 豚肉 かまぼこ 天ぷら 竹輪	玉葱 人参 キャベツ もやし ニラ バナナ	中華麺 ソース キャノーラ油
11日 月	鮭のチーズ焼き (ご飯) パンサンスー わかめスープ	牛乳 ゼリー	牛乳 スイートポテト	牛乳 鯖 とろけるチーズ ハム 卵 わかめ 生クリーム	玉葱 人参 ピーマン パプリカ 胡瓜 ネギ	マヨネーズ 春雨 酢 三温糖 醤油 ごま油 キャノーラ油 コンソメ 塩 さつま芋 バター
12日 火	お弁当の日	牛乳 果物	牛乳 お菓子			
13日 水	ハヤシライス (ご飯) ココロサラダ バナナ	牛乳 チーズ	牛乳 あべかわマカロニ	牛乳 牛肉 卵 豆腐 きな粉	玉葱 人参 しめじ えのき マッシュルーム トマト トマト缶 胡瓜 コーン バナナ	キャノーラ油 ハヤシルー 酢 三温糖 塩 こしょう マカロニ
14日 木	お別れ会 ポテトグラタン (パン) ウインナースープ オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 焼きカレー	牛乳 鶏肉 生クリーム 粉チーズ ウインナー 合挽ミンチ とろけるチーズ	玉葱 人参 パセリ オレンジ ピーマン エリンギ	じゃが芋 マカロニ 小麦粉 バター コンソメ 塩 パン粉 こしょう 米 カレールー キャノーラ油
15日 金	肉じゃが (ご飯) かきたま汁 プチトマト ヤクルト	牛乳 ゼリー	牛乳 いちごのケーキ	牛乳 牛肉 卵 生クリーム	玉葱 人参 牛蒡 干し椎茸 えのき ネギ プチトマト いちご	じゃが芋 蒟蒻 キャノーラ油 塩 醤油 三温糖 みりん 片栗粉 ヤクルト ホットケーキミックス バター
16日 土	肉うどん 飲むヨーグルト バナナ	牛乳 チーズ	お茶 お菓子	牛肉 かまぼこ 飲むヨーグルト	玉葱 人参 干し椎茸 生姜 ネギ バナナ	うどん麺 キャノーラ油 醤油 みりん 塩 酒
18日 月	タンドリーチキン (ご飯) 一口ゼリー キャベツとツナのサラダ ミルクスープ	牛乳 果物	牛乳 豆乳もち	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ツナ缶 ごま ベーコン 豆乳 きな粉	キャベツ 人参 玉葱	塩 こしょう カレー粉 バジル粉 マヨネーズ 醤油 じゃが芋 コンソメ 一口ゼリー 片栗粉 三温糖
19日 火	食育の日 雑穀ご飯 鶏のオレンジ焼き スティックきゅうり すまし汁	牛乳 お菓子	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ チーズ	生姜 にんにく 胡瓜 玉葱 ネギ	米 雑穀米 醤油 マーメレード 塩 黒砂糖 蒸しパン粉
20日 水	竹輪の磯辺揚げ (ご飯) 胡麻和え 味噌汁 ヤクルト	牛乳 ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 竹輪 青のり 卵 しらす干し ごま 油揚げ 味噌	キャベツ 人参 玉葱 ネギ	小麦粉 キャノーラ油 三温糖 醤油 じゃが芋 ヤクルト
22日 金	ハンバーグ (ご飯) 人参グラッセ コーンスープ	牛乳 チーズ	牛乳 ぱりぱりピザ	牛乳 合挽ミンチ 卵 ベーコン ウインナー とろけるチーズ	玉葱 人参 レモン汁 コーン クリームコーン ピーマン トマト	パン粉 塩 こしょう ケチャップ 三温糖 コンソメ 餃子の皮
23日 土	卒園式 カツカレー ドレッシングサラダ オレンジジュース 紅白まんじゅう	牛乳 果物	お茶 お菓子	豚肉 卵	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜	じゃが芋 キャノーラ油 カレールー 塩 小麦粉 酢 三温糖 こしょう 紅白まんじゅう オレンジジュース
25日 月	からあげ (ご飯) ポテトサラダ オニオンスープ いちご	牛乳 お菓子	牛乳 豆腐白玉団子	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン 豆腐 きな粉	生姜 にんにく 人参 胡瓜 コーン いちご	醤油 三温糖 こしょう 片栗粉 キャノーラ油 じゃが芋 マヨネーズ 塩 バター コンソメ 白玉粉
26日 火	麻婆豆腐 (ご飯) 春雨の酢の物 プチトマト オレンジ	牛乳 ゼリー	牛乳 コーンマヨソース	牛乳 合挽ミンチ 赤味噌 豆腐 ハム ツナ缶 とろけるチーズ	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 ニラ 生姜 にんにく 胡瓜 プチトマト オレンジ コーン	ごま油 中華だし 醤油 塩 三温糖 みりん 片栗粉 春雨 酢 食パン マヨネーズ ピザソース
27日 水	鮭の西京焼き (ご飯) 切り干し大根の煮物 すまし汁	牛乳 果物	牛乳 お菓子	牛乳 鮭 味噌 油揚げ かまぼこ わかめ	生姜 切干大根 人参 えのき ネギ	みりん キャノーラ油 醤油 三温糖 塩
28日 木	ツナとコーンのオムレツ (パン) トマトスープ いちご	牛乳 チーズ	牛乳 ウインナーおにぎり	牛乳 卵 ツナ缶 ベーコン ウインナー 味付け海苔	玉葱 人参 ピーマン コーン キャベツ トマト トマト缶 パセリ いちご	バター 塩 キャノーラ油 じゃが芋 コンソメ こしょう 米
29日 金	豚丼 (ご飯) ワンタンスープ オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 揚げパン	牛乳 豚肉 きな粉	生姜 にんにく 玉葱 人参 竹の子 干し椎茸 キャベツ ネギ オレンジ	醤油 みりん 三温糖 酒 キャノーラ油 塩 中華だし 餃子の皮 ロールパン
30日 土	カレーうどん 牛乳 バナナ	牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳 豚肉	玉葱 人参 ネギ バナナ	うどん麺 カレールー 塩 醤油 みりん 酒

※都合により献立、材料を変更することがございます。ご了承ください。 ※3時のおやつは赤字は、手作りおやつです。

～卒園おめでとう～

3月の献立は、きりん組のリクエストメニューになっています。8日には、みんなに3時のおやつ(おにぎり)を作ってくれます。

きりん組に好きなメニューや美味しかったメニューを聞いてみました。

- ・カレー
- ・からあげ
- ・ハヤシライス
- ・フルーツヨーグルト
- など

きりん組の子どもさんにとっては、保育所で何度も食べたメニューですね。色々な献立とともに、保育所での生活を思い出してみる機会にもなるのではないのでしょうか。

給食室・・・福田、上川、稲葉



<朝倉市選挙管理委員会からのお知らせです>  
4月7日は「福岡県知事・県議会議員選挙」の投票日です。当日投票できない方は、期日前投票をしましょう！