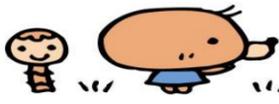




# 献立表



令和3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  | ポテトオムレツ (ふりかけご飯)      | 牛乳      | 牛乳                 | 牛乳 鶏ミンチ 卵 生クリーム<br>とろけるチーズ ベーコン<br>スキムミルク 黒ごま  | 玉葱 人参 ミニトマト かぶ<br>エリンギ チンゲン菜                           | じゃが芋 塩 砂糖 コンソメ 醤油 小麦粉<br>強力粉 イースト バター                          |
| 月   | プチトマト かぶとベーコンのスープ     | お菓子     | 黒ごまチーズパン           |  |  |  |
| 2日  | 八宝菜 (ご飯)              | 牛乳      | 牛乳                 | 牛乳 豚肉 豆腐 金時豆                                   | 玉葱 人参 白菜 ピーマン 竹の子<br>干し椎茸 生姜 にんにく りんご                  | ごま油 中華だし 塩 こしょう 醤油 砂糖<br>片栗粉 油 ホットケーキミックス<br>アーモンド粉 バター 粉糖     |
| 火   | 金時豆の甘煮 りんご            | ゼリー     | スノーボール             |  |  |  |
| 3日  | ビーフカレー (ご飯)           | 牛乳      | カルピス               | 牛乳 牛肉 とろけるチーズ<br>ツナ ごま ヨーグルト                   | 玉葱 人参 生姜 にんにく りんご<br>キャベツ                              | じゃが芋 小麦粉 バター ソース コンソメ<br>カレー粉 塩 醤油 ケチャップ 油<br>マヨネーズ カルピス ひなあられ |
| 水   | キャベツとツナのサラダ ヨーグルト     | チーズ     | ひなあられ              |  |  |  |
| 4日  | 鮭の塩焼き (ご飯)            | 牛乳      | 牛乳                 | 牛乳 鮭 ごま 油揚げ 味噌<br>卵                            | 牛蒡 人参 南瓜 玉葱 ネギ<br>バナナ                                  | 塩 ごま油 醤油 砂糖 みりん<br>ホットケーキミックス バター レモン果汁                        |
| 木   | 金平ごぼう 味噌汁             | お菓子     | バナナケーキ             |  |  |  |
| 5日  | ハンバーグ (ご飯)            | 牛乳      | 牛乳                 | 牛乳 合挽ミンチ 卵 ベーコン                                | 玉葱 人参 コーン クリームコーン                                      | パン粉 塩 こしょう 油 ケチャップ<br>レモン果汁 コンソメ じゃが芋                          |
| 金   | 人参グラッセ コーンスープ         | ゼリー     | ポテトフライ             |  |  |  |
| 6日  | 肉うどん                  | 牛乳      | お茶                 | 牛乳 牛肉 かまぼこ                                     | 玉葱 人参 牛蒡 生姜 ネギ<br>バナナ                                  | 油 醤油 砂糖 みりん 塩 酒 うどん麺   |
| 土   | 牛乳 バナナ                | チーズ     | お菓子                |  |  |  |
| 8日  | 肉じゃが (ご飯)             | 牛乳      | 牛乳                 | 牛乳 牛肉 卵 豆腐 豚ミンチ<br>しらす干し かつお節 青のり              | 玉葱 人参 牛蒡 干し椎茸 えのき<br>ネギ いちご キャベツ もやし                   | 蒟蒻 油 塩 醤油 砂糖 みりん 片栗粉<br>お好み焼き粉 ソース                             |
| 月   | かきたま汁 いちご             | お菓子     | お好み焼き              |  |  |  |
| 9日  | お弁当の日                 | 牛乳      | オレンジジュース           |  |  |  |
| 火   |                       | ゼリー     | お菓子詰め合わせ           |  |  |  |
| 10日 | 豚カツ (ご飯)              | 牛乳      | 牛乳                 | 牛乳 豚肉 卵 ハム<br>ヨーグルト ベーコン                       | キャベツ 胡瓜 玉葱 人参<br>マッシュルーム パセリ オレンジ<br>バナナ パイン缶 みかん缶 もも缶 | 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ<br>レモン果汁 コンソメ スパゲティー麺<br>ゼリーの素          |
| 水   | コールスローサラダ パスタスープ オレンジ | チーズ     | フルーツゼリー            |  |  |  |
| 11日 | クリームシチュー (パン)         | 牛乳      | 牛乳                 | 牛乳 鶏肉 とろけるチーズ<br>ハム かつお節 刻み昆布<br>生クリーム         | 玉葱 人参 コーン キャベツ 胡瓜                                      | じゃが芋 小麦粉 バター 塩 こしょう 油<br>醤油 酢 一口ゼリー 米 炊き込みわかめ                  |
| 木   | 元気サラダ 一口ゼリー           | お菓子     | わかめおにぎり            |  |  |  |
| 12日 | 鯖の味噌煮 (ご飯)            | 牛乳      | 牛乳                 | 牛乳 鯖 味噌 かつお節<br>鶏肉 豆腐 生クリーム 卵                  | 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 大根<br>蓮根 牛蒡 干し椎茸                         | 醤油 砂糖 みりん 酒 片栗粉 さつま芋<br>バター                                    |
| 金   | おかか和え のっぺい汁           | ゼリー     | スイートポテト            |  |  |  |
| 13日 | スパゲティミートソース           | 牛乳      | お茶                 | 合挽ミンチ 粉チーズ<br>飲むヨーグルト                          | 玉葱 人参 エリンギ しめじ<br>マッシュルーム トマト パセリ<br>みかん               | スパゲティ コンソメ 塩 砂糖 ケチャップ<br>油 ソース                                 |
| 土   | 飲むヨーグルト みかん           | チーズ     | お菓子                |  |  |  |
| 15日 | ハヤシライス (ご飯)           | 牛乳      | 牛乳                 | 牛乳 牛肉  | 玉葱 人参 しめじ えのき<br>マッシュルーム トマト 胡瓜<br>コーン いちご             | ハヤシルー 油 酢 砂糖 塩 こしょう<br>じゃが芋 バター 小麦粉 醤油 みりん                     |
| 月   | ココロサラダ いちご            | お菓子     | ぼてもち               |  |  |  |
| 16日 | 鶏の唐揚げ (ご飯)            | 牛乳      | 牛乳                 | 牛乳 鶏肉 ハム ベーコン<br>ウインナー とろけるチーズ                 | 生姜 にんにく 胡瓜 人参<br>キャベツ 玉葱 パセリ ピーマン<br>トマト コーン           | 酒 塩 こしょう 片栗粉 油 マヨネーズ<br>コンソメ 醤油 餃子の皮 ケチャップ                     |
| 火   | マカロニサラダ コンソメスープ       | ゼリー     | ばりばりピザ             |  |  |  |
| 17日 | 牛丼 (ご飯)               | 牛乳      | 牛乳                 | 牛乳 牛肉 ハム ごま                                    | 生姜 玉葱 人参 干し椎茸 えのき<br>しめじ もやし ネギ 胡瓜                     | 醤油 みりん 砂糖 酒 塩 酢 ごま油<br>ショア                                     |
| 水   | もやしのナムル ジョア           | チーズ     | お菓子                |  |  |  |
| 18日 | ポテトグラタン (パン)          | 牛乳      | 牛乳                 | 牛乳 鶏肉 生クリーム<br>とろけるチーズ フランクフルト<br>しらす干し 油揚げ ごま | 人参 玉葱 パセリ 切干大根   | マカロニ 小麦粉 バター コンソメ 塩<br>パン粉 こしょう 米 砂糖 醤油 みりん 酒                  |
| 木   | フランクフルトスープ            | お菓子     | 切干おにぎり             |  |  |  |
| 19日 | 食育の日 五目寿司 鶏のオレンジ焼き    | 牛乳      | 牛乳                 | 牛乳 しらす干し かまぼこ 卵<br>焼き海苔 鶏肉 豆腐 わかめ              | 干し椎茸 かんぴょう 牛蒡 人参<br>いんげん 生姜 にんにく 胡瓜<br>えのき 玉葱 ネギ       | 米 砂糖 酢 塩 醤油 油 マーメイド<br>食パン バター バニラエッセンス                        |
| 金   | スティック胡瓜 すまし汁          | ゼリー     | フレンチトースト           |  |  |  |
| 22日 | 魚の香味焼き (ご飯)           | 牛乳      | 牛乳                 | 牛乳 鯖 ひじき ツナ ごま<br>卵 きな粉                        | にんにく 人参 えのき いんげん<br>玉葱 ほうれん草 バナナ                       | 醤油 みりん 酒 塩 オリーブ油 春雨<br>砂糖 ごま油 コンソメ 片栗粉                         |
| 月   | ひじきと春雨の炒め煮 かきたまスープ    | チーズ     | あべかわバナナ            |  |  |  |
| 23日 | 麻婆豆腐 (ご飯)             | 牛乳      | 牛乳                 | 牛乳 合挽ミンチ 赤味噌<br>豆腐 ハム ごま 卵 きな粉                 | 玉葱 人参 干し椎茸 竹の子<br>ニラ 生姜 にんにく 胡瓜                        | ごま油 中華だし 醤油 塩 砂糖 みりん<br>片栗粉 酢 ホットケーキミックス 白玉粉 油                 |
| 火   | 春雨の酢の物 オレンジ           | お菓子     | もちもちきな粉ドーナツ        |  |  |  |
| 24日 | 鯖ケチャ (ご飯)             | 牛乳      | 牛乳                 | 牛乳 鯖 しらす干し ごま<br>クリームチーズ 卵                     | 生姜 玉葱 キャベツ 人参  | 酒 醤油 砂糖 みりん ケチャップ<br>ホットケーキミックス バター レモン果汁<br>ブルーベリージャム         |
| 水   | 胡麻和え ヤクルト             | ゼリー     | ブルーベリーと<br>チーズのケーキ |  |  |  |
| 25日 | 卒園式 ポークカレー (ご飯)       | 牛乳      | 牛乳                 | 牛乳 豚肉 とろけるチーズ<br>ヨーグルト                         | 玉葱 南瓜 人参 グリーンピース<br>生姜 にんにく りんご バナナ<br>みかん缶 パイン缶 もも缶   | じゃが芋 小麦粉 バター ソース コンソメ<br>カレー粉 塩 醤油 ケチャップ 油 砂糖<br>紅白まんじゅう       |
| 木   | フルーツヨーグルト 紅白まんじゅう     | チーズ     | お菓子                |  |  |  |
| 26日 | 魚のサラダ焼き (ご飯)          | 牛乳      | 牛乳                 | 牛乳 鯖 卵 ひじき 油揚げ<br>大豆 味噌                        | 玉葱 パセリ 人参 いんげん<br>キャベツ ネギ                              | 塩 酒 小麦粉 マヨネーズ こしょう<br>ケチャップ 油 醤油 みりん 砂糖 麩<br>菓子パン              |
| 金   | ひじきと大豆の煮物 味噌汁         | お菓子     | 菓子パン               |  |  |  |
| 27日 | ちゃんぽん                 | 牛乳      | お茶                 | 牛乳 豚肉 かまぼこ 竹輪<br>天ぷら                           | 玉葱 人参 キャベツ もやし<br>ネギ バナナ                               | 中華麺 中華だし 醤油 ソース 塩 こしょう   |
| 土   | 牛乳 バナナ                | ゼリー     | お菓子                |  |  |  |
| 29日 | 煮魚 (ご飯)               | 牛乳      | 牛乳                 | 牛乳 鯖 ごま 油揚げ                                    | 生姜 キャベツ 人参 胡瓜 玉葱<br>ネギ                                 | 醤油 みりん 砂糖 酒 じゃが芋 カステラ  |
| 月   | 即席漬け 味噌汁              | チーズ     | カステラ・お菓子           |  |  |  |
| 30日 | 親子丼 (ご飯)              | 牛乳      | 牛乳                 | 牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 ツナ<br>ごま                          | 玉葱 人参 しめじ えのき ネギ<br>切干大根 胡瓜 オレンジ                       | 油 コンソメ 塩 砂糖 醤油 みりん<br>さつま芋 レモン果汁                               |
| 火   | 切干大根の胡麻和え オレンジ        | お菓子     | さつま芋のレモン煮          |  |  |  |
| 31日 | パンプキンシチュー (パン)        | 牛乳      | 牛乳                 | 牛乳 鶏肉  | 玉葱 人参 南瓜 しめじ キャベツ<br>パイン缶                              | シチュールー 塩 こしょう マヨネーズ  |
| 水   | キャベツとパインのサラダ          | ゼリー     | お菓子                |  |  |  |

※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時のおやつの赤字は、手作りおやつです。

## 卒園・修了おめでとうございます

きりん組のみなさんはいよいよ卒園ですね。3月はきりん組さんのリクエストを基に献立をたてています。

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す機会になるのではないのでしょうか。

また、ひよこ組からいおん組のみなさんも“なかなか食べられなかった野菜などを食べられるようになった”“以前と比べてたくさん食べるようになった”

などの成長を感じる1年になったのではないのでしょうか。

給食室・・・福田、上川、稲葉

