

3月 卵・乳除去食献立予定表

一関南保育園

13月の目標

成長を喜び、一年間をふりかっえてみましよう

3日 (木)

誕生会
送る会

ハイキンダ
ごはんはいりません。

10日(土)

お別れ会
クッキング
(5歳児)

カレーライス作り
5歳児さんは、エゾロシ三角巾を忘れないようにして下さい。
ごはんはいりません。

26日(土)
卒園式

31日(木)
お弁当の日

愛情弁当をお願い致します。
おかずの中には、フルーツを入れないでください。

日	曜	献立名	調味料	材 料 名			未満児 主食	おやつ	kcal.
				赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	毎 調子をととのえる			
1	火	せんべい 豆乳 エビチリ 中華風酢の物 わかめスープ	ケチヤツツ 醤油 酢 砂糖 油 中華だし 醤油	えび かにかまぼこ	米 油 春雨 白ごま	玉葱 にんにく ピーマン 人参 きゅうり コーン 葱	ごはん	大豆スコーン 豆乳	未559 以306
2	水	豆乳 ハンバーグ キャベツの梅おかか和え 大根の味噌汁	梅干し 醤油 だし汁 味噌	鶏ひき肉 かつお節	米 油 パンプ粉	人参 玉葱 ピーマン 人参 キャベツ 梅干し 人参 大根	ごはん	サント イワチ 豆乳	未638 以399
3	木	クッキー 豆乳 チキンライス カレー風味唐揚げ ハンバーグ 春雨サラダ ポテトサラダ ブロッコリー ミートスト コンソメスープ みかん	ケチヤツツ カレー粉 醤油 塩 ごしよう 醤油 酢 砂糖 油 塩	鶏もも肉 鶏もも肉 豚挽き肉 かにかまぼこ ハム	米 パンプ粉 春雨 じゃがいも	人参 玉葱 にんにく 玉葱 人参 玉葱 人参 きゅうり コーン 人参 きゅうり コーン ブロッコリー ミートスト 人参 玉葱 みかん チェリー缶			未887 以872
4	金	せんべい 豆乳 みそ焼肉 キャベツの炒め煮 豆腐の味噌汁	味噌 みりん 醤油 みりん だし汁 味噌	豚ロース肉 かまぼこ 油揚げ 豆腐 わかめ	米 油 糸こん 油	人参 人参 人参 キャベツ ピーマン 葱	ごはん	おにぎり 麦茶	未647 以451
5	土	ビスケット 豆乳 鶏肉煮 麩の味噌汁 豆乳	醤油 みりん だし汁 味噌	鶏もも肉 豆乳	米 麩	人参 人参 人参 玉葱 みかん	ごはん	ホットケーキ ジュース	未732 以504
6	日	せんべい 豆乳 豚肉の甘酢ソテー ブロッコリーのサラダ キャベツの味噌汁 みかん	味噌 だし汁 味噌 醤油 みりん 砂糖 酢 醤油 酢 砂糖 油	ソーチキン 豆腐 豚ロース肉	米 白ごま 片栗粉 油	人参 人参 人参 にら 玉葱 コーン 生姜 人参 フロツコリー コーン 人参 キャベツ みかん	ごはん		未687 以464
7	月	クッキー 豆乳 ツナ和え にらの味噌汁	味噌 だし汁 味噌	鶏 ソーチキン 豆腐	米	人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん	じゃが芋ピーナツ 豆乳	未669 以441
8	火	せんべい 豆乳 豚肉の甘酢ソテー ブロッコリーのサラダ キャベツの味噌汁 みかん	醤油 みりん 砂糖 酢 醤油 酢 砂糖 油	鶏ささみ肉 かにかまぼこ	米 片栗粉 油 春雨	人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん	ホットケーキ 豆乳	未686 以464
9	水	ビスケット 豆乳 春雨サラダ かぶの味噌汁	醤油 みりん だし汁 味噌	鶏ささみ肉 かにかまぼこ	米 片栗粉 油	人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん	ホットケーキ 豆乳	未660 以573
10	木	クッキー 豆乳 福神漬け フルーツポンチ	砂糖	豚バラ肉 えび いか	米 じゃがいも 油	人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん		未658 以415
11	金	せんべい 豆乳 すき昆布の煮物 じゃがいもの味噌汁	塩 醤油 みりん だし汁 だし汁 味噌	鶏ひき肉 かまぼこ 油揚げ 昆布	米 油 パンプ粉 油 じゃがいも	人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん	豆乳	未632 以396
12	土	ビスケット 豆乳 バナナ	塩 醤油 みりん だし汁 だし汁 味噌	鶏もも肉 豆乳	米 油 パンプ粉 油 じゃがいも	人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん	ホットケーキ ジュース	未744 以547
13	日	クッキー 豆乳 ツナサラダ にらの味噌汁	醤油 酢 砂糖 油 だし汁 味噌	鶏もも肉 油揚げ	米 油 小麦粉 すりごま	人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん	豆乳	未621 以410
14	月	クッキー 牛乳 ツナサラダ かぶの味噌汁	醤油 酢 砂糖 油 だし汁 味噌	鶏もも肉 油揚げ	米 油 小麦粉 すりごま	人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん	豆乳	未638 以447
15	火	せんべい 豆乳 もやし煮 キャベツの味噌汁 みかん	醤油 みりん だし汁 だし汁 味噌	鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ	米 油 小麦粉 すりごま	人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん	豆乳	未621 以410
16	水	ビスケット 豆乳 豆腐の揚げ団子 ほうれん草のごま和え 麩の味噌汁	醤油 塩 醤油 砂糖 だし汁 だし汁 味噌	豆腐 鶏ひき肉	米 油 小麦粉 すりごま	人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん	豆乳	未621 以410
17	木	クッキー 豆乳 ツナサラダ にらの味噌汁	醤油 酢 砂糖 油 だし汁 味噌	鶏もも肉 油揚げ	米 油 小麦粉 すりごま	人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん	豆乳	未621 以410
18	金	せんべい 豆乳 コンソメスープ みかん	コンソメ	豚挽き肉	米 油	人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん	豆乳	未621 以410
19	土	ビスケット 豆乳 麻婆豆腐 玉葱の味噌汁	醤油 みりん 中華だし だし汁 味噌	豆腐 豚挽き肉	米 片栗粉	人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん	豆乳	未621 以410
20	日	クッキー 豆乳 赤魚の煮付け ひじき煮 大根の味噌汁 みかん	醤油 みりん だし汁 味噌	赤魚 ひじき 大豆	米 油 片栗粉	人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん	豆乳	未621 以410
21	月	せんべい 豆乳 豚肉と大根のこつてり煮 カリフラワーのサラダ 玉葱の味噌汁	醤油 みりん 砂糖 油 だし汁 味噌	豚バラ肉	米 油 片栗粉	人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん	豆乳	未621 以410
22	火	クッキー 豆乳 ひじき煮 大根の味噌汁	醤油 みりん だし汁 だし汁 味噌	赤魚 ひじき 大豆	米 油 片栗粉	人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん	豆乳	未621 以410
23	水	せんべい 豆乳 白菜のおかか和え 豆腐の味噌汁	醤油 だし汁 味噌	鶏ひき肉 かつお節 豆腐	米 油 片栗粉	人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん	豆乳	未621 以410
24	木	ビスケット 豆乳 ポークチャップ キャベツのごま和え コンソメスープ	醤油 だし汁 味噌	鶏ひき肉 かつお節 豆腐	米 油 片栗粉	人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん	豆乳	未621 以410
25	金	クッキー 豆乳 コンソメスープ	醤油 だし汁 味噌	鶏ひき肉 かつお節 豆腐	米 油 片栗粉	人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん	豆乳	未621 以410
26	土	せんべい 豆乳 お返し	醤油 だし汁 味噌	鶏ひき肉 かつお節 豆腐	米 油 片栗粉	人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん	豆乳	未621 以410
27	日	クッキー 豆乳 切干し大根の煮物	醤油 だし汁 味噌	鶏ひき肉 かつお節 豆腐	米 油 片栗粉	人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん	豆乳	未621 以410
28	月	クッキー 豆乳 ひじきサラダ 大根の味噌汁	醤油 だし汁 味噌	鶏ひき肉 かつお節 豆腐	米 油 片栗粉	人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん	豆乳	未621 以410
29	火	クッキー 豆乳 お返し	醤油 だし汁 味噌	鶏ひき肉 かつお節 豆腐	米 油 片栗粉	人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん	豆乳	未621 以410
30	水	クッキー 豆乳 お返し	醤油 だし汁 味噌	鶏ひき肉 かつお節 豆腐	米 油 片栗粉	人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん	豆乳	未621 以410
31	木	クッキー 豆乳 お返し	醤油 だし汁 味噌	鶏ひき肉 かつお節 豆腐	米 油 片栗粉	人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん	豆乳	未621 以410