3月　卵・乳・鮭除去献立予定表

認定こども園一関南保育園

{3月の目標}

成長を喜び、１年間をふりかえってみましょう

２日（木）
誕生会
送る会
（バイキング）
ごはんはいりません

９日（木）
お別れ会
クッキング
カレーライス作り
（５歳児）
５歳児さんは、エプロン、三角巾を忘れないようにして下さい。

２５日（土）
卒園式

３１日（金）
お弁当の日
愛情弁当お願い致します。フルーツは園で出ますので、おかずの中には入れないで下さい。

日	曜	未満児おやつ	献立名	調味料	材料名 赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	未満児主食	おやつ	kcal.
1	水	ビスケット 豆乳	松風焼き ほうれん草サラダ 豆腐の味噌汁	味噌 砂糖 酢 醤油 ごま油 だし汁　味噌	鶏ひき肉　牛乳 のり 豆腐　油揚げ	米　パン粉	玉葱　葱 人参　コーン　ほうれん草 人参　玉葱	ごはん	ホットケーキ ジュース	未617 以398
2	木	せんべい 豆乳 お誕生会 送る会	サンドイッチ チキンライス 唐揚げ ハンバーグ ブロッコリーサラダ ポテトサラダ ミニトマト スープ　イチゴ	ケチャップ 醤油　みりん 塩　コショウ 砂糖 酢 醤油 ごま油 塩 コンソメ	鶏もも肉 鶏もも肉 豚挽き肉 ベーコン	食パン 米 片栗粉 パン粉 じゃが芋	人参　玉葱　パセリ にんにく 人参　玉葱 人参　ブロッコリー　コーン 人参　きゅうり　コーン ミニトマト 人参　玉葱　イチゴ	サンドイッチチキンライス	ケーキ 豆乳	未1129 以1146
3	金	クッキー 豆乳	ハンバーグ ほうれん草のお浸し 花麩のすまし汁　みかん	塩　コショウ 醤油 だし汁　醤油	わかめ かまぼこ　のり かまぼこ	米 花麩	人参　玉葱 人参　ほうれん草 三つ葉　みかん	ごはん	おひな様ケーキ 豆乳	未599 以378
4	土	ビスケット 豆乳	カレー麻婆豆腐 玉葱の味噌汁 牛乳　バナナ	醤油 みりん カレールー だし汁　味噌	豆腐　合びき肉 牛乳	米　片栗粉　ごま油	人参　玉葱　ピーマン 人参　玉葱　バナナ	ごはん	ビスケット ジュース	未616 以316
6	月	せんべい 豆乳	グラタン 野菜サラダ コンソメスープ	塩　コショウ 醤油 砂糖 酢 油 中華だし	ベーコン　豆乳	米 粉チーズ マカロニ パン粉	人参　玉葱　パセリ 人参　きゅうり　キャベツ 人参　玉葱	ごはん	おにぎり お茶	未732 以549
7	火	クッキー 豆乳	鱈フライ ブロッコリーサラダ 豆腐の味噌汁　みかん	塩　ソース 醤油 砂糖 酢 油 だし汁　味噌	鱈 豆腐　わかめ	米 小麦粉 油 パン粉	人参　きゅうり　ブロッコリー　コーン 葱　みかん	ごはん	ポテトクッキー 豆乳	未742 以554
8	水	ビスケット 豆乳	シュウマイ すき昆布の煮物 塩ちゃんこ汁	醤油 醤油　みりん 塩　醤油	シュウマイ かまぼこ 油揚げ 昆布 鶏ひき肉　豆腐	米	人参 人参　白菜　葱	ごはん	ホットケーキ ジュース	未686 以498
9	木	せんべい 豆乳 お別れ会 クッキング	シーフードカレー 福神漬け フルーツポンチ ジュース	カレールー 砂糖	豚バラ肉　えび　いか	米　じゃが芋	人参　玉葱　グリンピース みかん缶　パイン缶　もも缶 バナナ　イチゴ　キウイ　オレンジ	ごはん	クッキー 豆乳	未738 以558
10	金	クッキー 豆乳	鱈の甘酢あんかけ ほうれん草のごま和え 大根の味噌汁	ケチャップ　砂糖 酢 醤油 だし汁　味噌	鱈 油揚げ	米　油　片栗粉 すりごま	人参　ほうれん草 人参　大根	ごはん	マフィン 豆乳	未699 以511
11	土	ビスケット 豆乳	カレー肉じゃが 麩の味噌汁 豆乳　みかん	醤油　カレー粉 だし汁　味噌	豚バラ肉 豆乳	米　じゃが芋 麩	人参　玉葱　ピーマン 人参　玉葱 みかん	ごはん	ビスケット ジュース	未677 以499
13	月	せんべい 豆乳	まさご揚げ きゅうりもみ 玉葱の味噌汁	醤油　塩 塩 だし汁　味噌	鶏ひき肉　ちりめんじゃこ 豆腐　むきえび かにかまぼこ	米　油	人参 きゅうり 人参　玉葱	ごはん	ほうれん草と チーズの蒸しパン 豆乳	未625 以480
14	火	クッキー 豆乳	焼き魚 切干し大根の煮物 玉葱の味噌汁	塩 醤油　みりん だし汁　味噌	鱈 油揚げ　かまぼこ	米	人参　切干し大根　ピーマン 人参　玉葱	ごはん	ヨーグルト せんべい ジュース	未625 以480
15	水	ビスケット 豆乳	ジャーマンポテト マカロニサラダ 人参ポタージュ	コンソメ 塩 塩	ベーコン 豆乳	米　じゃが芋 マカロニ	人参　玉葱　ピーマン 人参　きゅうり　コーン 人参　玉葱	ごはん	がんづき 豆乳	未549 以440
16	木	せんべい 豆乳	鶏肉の南蛮漬け じゃが芋と昆布の煮物 豆腐の味噌汁	砂糖 酢 醤油 ごま油 砂糖 醤油 みりん だし汁　味噌	鶏もも肉 刻み昆布 豆腐　わかめ	米　油 じゃが芋	人参　ピーマン 葱	ごはん	ごまクッキー 豆乳	未671 以486
17	金	クッキー 豆乳	カレイの西京焼き ひじき煮 じゃが芋の味噌汁　オレンジ	味噌 醤油　みりん だし汁　味噌	カレイ 油揚げ　かまぼこ　ひじき	米 じゃが芋	人参　キャベツ 人参　オレンジ	ごはん	人参ドーナツ 豆乳	未688 以512
18	土	ビスケット 豆乳	鶏肉煮 豆腐の味噌汁 豆乳　バナナ	醤油　みりん だし汁　味噌	鶏もも肉 豆腐　わかめ 豆乳	米	人参　玉葱 葱 バナナ	ごはん	ビスケット ジュース	未652 以468
21	火	せんべい 豆乳	シチュー みかん	シチュールー	鶏もも肉	米　じゃが芋	人参　玉葱　グリンピース みかん	ごはん	ゼリー せんべい ジュース	未630 以464
22	水	クッキー 豆乳	ひじき入り肉団子 ブロッコリーのおかか和え 大根の味噌汁　オレンジ	醤油　だし汁 醤油 だし汁　味噌	鶏ひき肉　ひじき かつお節	米　片栗粉	人参　玉葱 人参　ブロッコリー 人参　大根　オレンジ	ごはん	ホットケーキ 豆乳	未643 以447
23	木	ビスケット 豆乳	鶏肉の甘辛煮 キャベツのお浸し 大根の味噌汁	醤油　みりん 醤油 だし汁　味噌	鶏もも肉 かまぼこ　油揚げ	米 小麦粉 片栗粉 油	生姜 人参　キャベツ 人参　大根	ごはん	人参ケーキ 豆乳	未599 以456
24	金	せんべい 豆乳	鱈の味噌焼き もやし煮 じゃが芋の味噌汁　みかん	味噌 醤油　みりん だし汁　味噌	鱈 油揚げ　かまぼこ	米 じゃが芋	人参　もやし　ピーマン 人参　みかん	ごはん	ビスケット ジュース	未563 以410
25	土	卒　園　式　　紅白あんもちがでます。								
27	月	クッキー 豆乳	ポークビーンズ 春雨サラダ スープ	ケチャップ　砂糖 砂糖 酢 醤油 ごま油 中華だし	豚肩ロース　大豆 春雨　かにかまぼこ	米　じゃが芋	人参　玉葱　ピーマン 人参　きゅうり　コーン 人参　玉葱	ごはん	野菜蒸しパン 豆乳	未648 以441
28	火	ビスケット 豆乳	かじきのカレー揚げ ほうれん草のなめ茸和え 豆腐の味噌汁　オレンジ	醤油　カレー粉 醤油 だし汁　味噌	かじき 豆腐	米　油　片栗粉	にんにく 人参　ほうれん草　なめ茸 人参　玉葱　オレンジ	ごはん	ホットケーキ 豆乳	未592 以402
29	水	せんべい 豆乳	鶏肉の照り焼き みそドレサラダ じゃが芋の味噌汁	だし汁　塩 味噌 醤油 酢 ごま油 だし汁　味噌	鶏もも肉 ハム	米 すりごま じゃが芋	人参　玉葱　ピーマン 人参　コーン　キャベツ　きゅうり 人参	ごはん	ソフトビスケット 豆乳	未579 以413
30	木	クッキー 豆乳	豆腐つくね もやしサラダ 玉葱の味噌汁	醤油　みりん 砂糖 酢 醤油 ごま油 だし汁　味噌	豆腐　鶏ひき肉	米	玉葱 人参　きゅうり　もやし 人参　玉葱	ごはん	ゼリー ビスケット ジュース	未561 以407
31	金	ビスケット 豆乳 お弁当の日	麩の味噌汁 みかん	だし汁　味噌		麩	人参　玉葱 みかん	お弁当		未128 以50