

ひよこ ぐみ * 3 月 * 献立表

やまのうちほいくえん

	月 2.16.30	火 3.17.31	水 4.18	木 5.19	金 6.20	土 7.21
完了期	<p>おにぎり</p> <p>(2日) 火田の野菜で収穫鍋</p> <p>(6日) 豚しゃぶ金岡豚肉</p> <p>(2日) (火田の野菜)</p> <p>豆腐 白菜 大根 人参 聖護院 大根 かぶ 白ねぎ 水菜</p> <p>(まいたけ・マロニー 酒・みりん・塩・しょう油)</p> <p>くだもの (いちごなど)</p>	<p>スパゲティ</p> <p>(3日) 特別メニュー 揚示します</p> <p>(17日) 鶏のから揚げ (鶏肉・片栗粉・油・酒・しょう油)</p> <p>蒸し野菜 (ポトモト) (ブロッコリー) 人参</p> <p>コンソメスープ (玉ねぎ) 人参 コーン パセリ こんにゃく・塩</p>	<p>ハン</p> <p>かぼちのグラタン (合挽きミンチ・かぼち・玉ねぎ・しめじ・マッシュルーム・ほうれん草・バター 小麦粉・牛乳・スキムミルク・チーズ・塩)</p> <p>春野菜スープ (かぶ・春キャベツ・人参・菜の花・玉ねぎ かぶの葉 or パセリ) コンソメ・塩</p>	<p>おにぎり</p> <p>魚のいそぎ焼き (魚生・青のり・酒・しょう油・玉田)</p> <p>七かり千し大根煮 (七かり千し大根・人参・生ひじき・れんこん・しょう油・みりん・酒・油・石砂糖)</p> <p>みそ汁 (白菜・人参・里芋) ごぼう・ねぎ・味噌</p>	<p>ごはん</p> <p>マーボー豆腐 (豚ミンチ・豆腐・ねぎ・赤みそ・鶏がら しょう油・塩・スープ) ゴマ油・片栗粉</p> <p>いろいろナムル (太もやし・人参・小松菜・ゴマ・しょう油・ゴマ油)</p> <p>くだもの (いよかん) オレンジなど</p>	<p>おにぎり</p> <p>野菜いため (シーチキン・春キャベツ・玉ねぎ・人参・しめじ) ちんげん菜・塩・鶏がらスープ・しょう油・ゴマ油など</p> <p>みそ汁 (さつまいも・玉ねぎ・ねぎ) 味噌</p>
朝のおやつ	すやきのせんべい おかき など	くだもの (りんご or パナ)	千し芋 すやきのせんべい など	くだもの (りんご or パナ)	おかき すやきのあやき など	せんべい など
3時のおやつ	クレープ・牛乳 (小麦粉・石砂糖・バター) 牛乳・生クリーム・バナナ・シロップなど	(3日) 揚示します (17日) たこせん・お茶 (たこせん・天かす・青のり粉がつかい・しょう油)	おにぎり・お茶 (米・昆布・酒・塩・しょう油・おかか・梅干し・しょう油・味噌など)	ゴゴアバナバナバナバナ (水・油・塩・牛乳) 小麦粉・バナナ・砂糖・きび砂糖・ココア・バナナ	ちんすこう・牛乳 (小麦粉・油・黒砂糖) きび砂糖	おせんべい など お茶
	月 9.23	火 10.24	水 11.25	木 12.26	金 13.27	土 14.28
完了期	<p>おにぎり</p> <p>鶏のてりやき (鶏肉・酒・みりん・しょう油・石砂糖)</p> <p>春キャベツの塩昆布和え (春キャベツ・塩昆布)</p> <p>みそ汁 (玉ねぎ・人参・かぼち・ねぎ) 味噌</p>	<p>ごはん</p> <p>・ビビンバ (牛肉・太もやし・きゅうり or ほうれん草 人参・ねぎ・しょう油・みりん・石砂糖) ゴマ油</p> <p>中華スープ (ヒレ・玉ねぎ) コーン・わかめ・鶏がらスープ・塩 ゴマ油</p> <p>くだもの (いちごなど)</p>	<p>おにぎり</p> <p>(11日) 食べるの成りかたよでお知らせ</p> <p>(25日) ひよこ お別れ会 手づくりお弁当 をお願ひし封</p>	<p>ごはん</p> <p>カレーライス (合挽きミンチ・玉ねぎ・人参・バター・小麦粉・カレー粉・ヨーグルト・スキムミルク・チーズ) ケチャップ・黒砂糖・塩・油・しょう油</p> <p>春色マリネ (ブロッコリー・春キャベツ・新玉ねぎ・人参・コーン・酢) 石砂糖・塩・オリーブ油</p>	<p>おにぎり</p> <p>とんかつ (豚ヒレ肉・小麦粉・パン粉) 塩・油</p> <p>スタック野菜 (れんこん・菜の花) 赤パプリカ・塩 黄パプリカ・さつまいも</p> <p>すまし汁 (ふ・人参・わかめ) しょう油・みりん・しょう油・塩</p>	<p>ごはん</p> <p>ハ宝菜 (豚肉・白菜・人参・しめじ) もやし・片栗粉 鶏がらスープ・塩・酒・しょう油・ゴマ油</p> <p>小松菜のおかか和え (小松菜・人参) 花かつお・しょう油</p>
朝のおやつ	くだもの (りんご or パナ)	おかき すやきのあやき	野菜チップス すやきのあやき	くだもの (りんご or パナ)	千し芋 すやきのあやき	おかき すやきのあやき
3時のおやつ	ポップコーンとチーズ (ポップコーン 牛乳) 油・塩・マッシュルーム	ポテトサラダ (ポテト・たまご・食パン・じゃがいも) 玉ねぎ・人参・水菜・塩 ケチャップ	カチャパ・牛乳 (クラッカー・ジャム・レーズン・石砂糖) シーチキンなど	焼きもち・お茶 (さつまいも)	フルーツヨーグルト (ヨーグルト・石砂糖) パナ・コンフレック・シロップ・フルーツ (フルーツ缶 (みかんなど))	ビスケット お茶 など

⑤ 朝のおやつは、赤あんせんべい、素焼のおやき、果物、干菜などを食べます。

⑥ 展示食が給食室にありますので毎日見て帰って下さい。

☺ “カミカミ” “モグモグ” と口齒むこじや “カジッ” と 噛み取り食べることを 行なっているから、お田 玉

★ どの食材も家で試してから園で食べて下さい。