

3月



食事とおやつメニュー

幼児食

2023年

さいび園

月は、卒園式を迎えるゆり組のお友達がリクエストしたメニューが入っています。赤字で書かれている献立です

日曜	行事	献立	あか 血や肉をつくる	きいろ 働く力や体温になる	みどり 体の調子を整える	午後 おやつ
1	水	麦飯 ナゲット 納豆サラダ 人参ナムル スープ	豆腐 ひき肉 チーズ 豚肉 のり	麦飯 油 片栗粉	玉葱 人参 キャバツ 大根 きゅうり ほうれん草	ゼリー 牛乳
2	木	カレーライス 味噌汁(なめこ) 和え物 パンサンスー	鶏肉 豆腐 しらす わかめ	麦飯 油 ジャガイモ	玉葱 人参 かぼちゃ なめこ キャバツ きゅうり ブロッコリー	フルーチェパフェ 牛乳
3	金 雛祭り	サンドイッチ 焼きポテト チキンの磯辺揚げ スープ	チーズ 鶏肉 青のり 牛乳	麦飯 オリーブオイル ごま油	玉葱 人参 パセリ キュウリ いちご	桜餅 牛乳
4	土	チキンライス ス克蘭ブルエック ナムル スープ	鶏肉 たまご 豆腐 わかめ	麦飯 ごま油 片栗粉	玉葱 人参 ピーマン もやし ほうれん草 万能ねぎ	果物 牛乳
6	月	麦飯 から揚げ サラダ コーンスープ 塩もやし 納豆	鶏肉 ひじき 納豆 牛乳	麦飯 パスタ 油	玉葱 人参 キャバツ きゅうり もやし	クッキー 牛乳
7	火	麦飯 鶏肉のカレー焼き 煮物 肉じゃが	鶏肉 高野豆腐 豚肉	麦飯 ジャガイモ 油	玉葱 人参 大根 みかん 青菜 万能ねぎ	ヨーグルト お菓子
8	水	麦飯 鮭のみそ焼き ポテトサラダ 味噌汁 揚げもの	鮭 豆腐 牛乳 わかめ	麦飯 里芋 小麦粉 ジャガイモ	人参 きゅうり 大根 青菜 葱	パン 牛乳
9	木 お別れ遠足	麦飯 オムレツ 炒り豆腐 スティック野菜 味噌うどん	ひき肉 卵 豆腐 牛乳	麦飯 うどん 片栗粉 油	ピーマン 人参 玉葱 水菜 大根 きゅうり	スコーン 牛乳
ご当地グルメの旅 (北海道)						
10	金	麦飯 ザンギ ラーメンサラダ じゃがバター 三平汁	鮭 卵 牛乳 金時豆	麦飯 中華麺 油 ジャガイモ	レタス 人参 きゅうり 大根 葱 しいたけ	金時豆ごはん 牛乳
11	土	親子丼 含め煮 和え物 すまし汁	鶏肉 卵 豆腐 牛乳	麦飯 油	玉葱 人参 万能ねぎ 大根 えのき なめこ	果物 牛乳
13	月	わかめご飯 から揚げ 中華サラダ 和え物 スープ	鶏肉 わかめ チーズ 豆腐	麦飯 春雨 油 ジャガイモ	ほうれん草 もやし 人参 きゅうり キャバツ 葱	そうめん 牛乳
14	火	麦飯 ローストチキン サラダ 煮豆 スープ	鶏肉 チーズ 豆腐 豚ひき肉	ごま油 片栗粉	万能ねぎ 玉葱 きゅうり 人参 マイタケ 青梗菜 なめこ	ヨーグルト 干し芋
15	水	麦飯 かき揚げ 煮物 和え物 味噌汁	豚ひき肉 豆腐 牛乳 わかめ	麦飯 小麦粉 油 里芋	玉葱 人参 万能ねぎ 青梗菜 青菜 大根 ごぼう	クリームパン 牛乳
16	木	麦飯 魚のたこ焼き風 きんぴら すまし汁 果物	白身魚 豆腐 鰹節 牛乳	麦飯 油 長いも 小麦粉	人参 万能ねぎ キャバツ しいたけ 葱	ケーキ 牛乳
17	金	麦飯 鶏肉のパン粉焼き 和え物 ふりかけ スープ	鶏肉 しらす 豚肉 牛乳	麦飯 パン粉 油	大根 人参 きゅうり キャバツ 白菜 もやし	コーンフレーク 牛乳
18	土 卒園式	ドライカレー スープ サラダ	ひき肉 豆腐 牛乳	麦飯 油	玉葱 人参 ピーマン キャバツ 万能ねぎ	果物 牛乳
20	月	麦飯 ケチャップ焼き ポテトサラダ せんべい汁	鶏肉 ウインナー 豆腐 牛乳	麦飯 ジャガイモ 油 せんべい	玉葱 人参 しめじ 豆苗 白菜 大根 きゅうり 万能ねぎ	ヨーグルト 果物
21	火					
22	水	ドライカレー 中華和え 和え物 スープ	ひき肉 ハム 牛乳	麦飯 油	玉葱 人参 キャバツ ピーマン 葱 青菜 大根 パプリカ	ゼリー 牛乳
23	木	麦飯 ミートソース焼き 和え物 ツナピーマン うどん汁	鮭 豆腐 ツナ缶 牛乳	麦飯 油 うどん	玉葱 人参 万能ねぎ パプリカ ほうれん草 キャバツ	トースト 牛乳
24	金	麦飯 チンジャオロース風 さつまポテト 納豆 スープ	豚肉 納豆 しらす 牛乳	麦飯 油 さつまいも	玉葱 人参 万能ねぎ ピーマン オクラ チンゲン菜 コーン	ムース 牛乳
25	土	麦飯 焼き鳥 サラダ 味噌汁 果物	鶏肉 ツナ缶 牛乳	麦飯 油 ごま油	ブロッコリー 人参 万能ねぎ ねぎ なめこ えのき	ヨーグルト お菓子
27	月	麦飯 ふんわり揚げ サラダ そばろ すまし汁	魚 牛乳 豆腐 ひき肉	麦飯 片栗粉 小麦粉	玉葱 人参 ニラ 水菜 葱 青菜 万能ねぎ きゅうり	ケーキ 牛乳
28	火	麦飯 野菜たっぷりプルコギ 煮物 スープ 煮豆	牛肉 豆腐 牛乳 金時豆	麦飯 油 春雨	玉葱 人参 万能ねぎ キャバツ ピーマン もやし	フルーツクリーム パン
29	水	麦飯 さわらのゴマ焼き パスタ サラダ 豚汁	魚 牛乳 豆腐 ツナ缶	麦飯 里芋 パスタ	玉葱 人参 ほうれん草 大根 きゅうり 白菜 ごぼう	スコーン 牛乳
30	木	麦飯 鶏肉の塩焼き 味噌汁 炒り煮 スティック野菜	鶏肉 花ガツオ 牛乳 豆腐 ちくわ	麦飯 里芋 油	万能ねぎ しめじ 人参 レンコン ごぼう しいたけ	ゼリー お菓子
31	金	麦飯 豆腐ハンバーグ 和え物 揚げ物 味噌汁	豚ひき肉 ツナ缶 豆腐 牛乳	麦飯 油 パン粉	玉葱 人参 ほうれん草 白菜 レンコン キュウリ	パン 牛乳

* おやつは、市販のものよりもなるべく手作りのものを心がけています。

* 食材によって除去の必要がある場合は、個々の診断書に沿って除去していきます

* 繊維質を補うため、ご飯の中に押し麦を 10%入れています。