

### 3月献立表

阿佐谷保育園 1歳

2019年度

毎食牛乳がつきます。ヨーグルト、牛乳を主とした献立のときは麦茶になります。

午前食		午後食
2 16 30 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーライス (米、麦、小麦粉、じゃが芋、玉葱、人参、にんにく、生姜、セロリ、トマト缶、鶏もも肉、なたね油、バター、塩、カレー粉)</li> <li>・ごぼうサラダ (ごぼう、赤ピーマン、ハム、白すり胡麻、ノンエッグマヨネーズ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・プーリー (餃子の皮、青のり、砂糖、塩、なたね油)</li> <li>・果物</li> <li>・人参のしらすドレッシング和え (人参、しらす、胡麻油、砂糖、醤油、米酢)</li> </ul>
3 17 31 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロールパン</li> <li>・野菜スープ (人参、キャベツ、セロリ、マッシュルーム、なたね油、だし、塩、醤油)</li> <li>・魚のムニエル (小麦粉、魚、バター、塩、醤油、酒)</li> <li>・ジャーマンポテト (じゃが芋、玉葱、ベーコン、なたね油、塩)</li> <li>・ブロッコリーのおかか和え (ブロッコリー、かつお節、醤油)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひなまつりちらし寿司 (米、麦、人参、絹さや、コーン、菜の花、干し椎茸、刻み海苔、干し椎茸、真鯛、昆布、だし、砂糖、塩、醤油、米酢)</li> <li>・果物</li> <li>・ふりかけおにぎり (米、麦、しらす、かつお節、ゆかり、白胡麻、青のり、わかめ)</li> <li>・こんにやくの煮物 (こんにやく、だし、砂糖、醤油)</li> <li>・果物</li> </ul>
4 18 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯 ・味噌汁 (なめこ、小葱、絹ごし豆腐、煮干し、味噌)</li> <li>・魚の味噌焼き (魚、小葱、砂糖、味噌、みりん、酒)</li> <li>・炒めビーフン (片栗粉、ビーフン、人参、ニラ、筍、豚挽肉、胡麻油、だし、塩、醤油、酒、オイスターソース)</li> <li>・南瓜の甘煮 (南瓜、砂糖)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チョコクリームパン (食パン、小麦粉、ココアパウダー、牛乳、バター、砂糖)</li> <li>・大根のサワー漬け (大根、胡麻油、砂糖、醤油、米酢)</li> <li>・果物</li> </ul>
5 19 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯 ・味噌汁 (じゃが芋、玉葱、わかめ、煮干し、味噌)</li> <li>・鶏の唐揚げ (小麦粉、片栗粉、にんにく、生姜、鶏もも肉、胡麻油、砂糖、塩、醤油、酒)</li> <li>・ごぼうこんにやく煮 (糸こんにやく、ごぼう、干し椎茸、だし、砂糖、醤油、みりん)</li> <li>・青菜のおかか和え (小松菜、人参、かつお節、醤油)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヨーグルトケーキ (小麦粉、ベーキングパウダー、白胡麻、卵、牛乳、バター、砂糖)</li> <li>・人参の煮物 (人参、だし、砂糖、醤油)</li> <li>・果物</li> </ul>
6 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ちゃんぽんうどん (乾麺、人参、キャベツ、もやし、にら、小葱、コーン、しめじ、豚挽肉、白すり胡麻、豆乳、だし、塩)</li> <li>・カレーポテトサラダ (じゃが芋、玉葱、グリーンピース、豚挽肉、塩、カレー粉)</li> <li>・ミニトマト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆかりおにぎり (米、麦、ゆかり、白胡麻)</li> <li>・酢ごぼう (ごぼう、煮干し、砂糖、醤油、米酢)</li> <li>・果物</li> </ul>
7 21 (土)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ピラフ</li> <li>・スープ</li> <li>・ハヤシライス</li> <li>・ほうれん草とベーコンのソテー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ナムル (7日)</li> <li>・果物</li> <li>・クリームポテト (21日)</li> <li>・果物</li> </ul>
9 23 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯 ・味噌汁 (人参、キャベツ、油揚げ、煮干し、味噌)</li> <li>・鶏肉の酢醤油煮 (じゃが芋、鶏もも肉、だし、昆布、砂糖、醤油、米酢)</li> <li>・ほうれん草のお浸し (ほうれん草、人参、だし、醤油)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・はちみつバターパン (パン、バター、はちみつ)</li> <li>・ブロッコリーのおかか和え (ブロッコリー、かつお節、だし、醤油)</li> <li>・果物</li> </ul>
10 24 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロールパン</li> <li>・野菜スープ (玉葱、人参、キャベツ、マッシュルーム、なたね油、だし、塩、醤油)</li> <li>・照り焼きハンバーグ (パン粉、玉葱、豚挽肉、牛挽肉、牛乳、砂糖、塩、醤油、みりん)</li> <li>・マカロニサラダ (マカロニ、じゃが芋、人参、胡瓜、ツナ、塩、ノンエッグマヨネーズ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フライドポテト (じゃが芋、昆布、なたね油、塩、醤油、みりん)</li> <li>・かぶのゆかり和え (かぶ、ゆかり、塩)</li> <li>・果物</li> </ul>
11 25 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・どさんこスープ (玉葱、人参、にんにく、長葱、もやし、小松菜、コーン、わかめ、胡麻油、だし、味噌、醤油)</li> <li>・魚の胡麻焼き (魚、白胡麻、塩、酒)</li> <li>・切干大根煮 (人参、切干大根、油揚げ、大豆、胡麻油、煮干し、砂糖、醤油、みりん)</li> <li>・南瓜の揚げ浸し (南瓜、鰹元、なたね油、だし、醤油、みりん)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・しらすトースト (食パン、青のり、しらす、ノンエッグマヨネーズ)</li> <li>・人参の煮物 (人参、だし、砂糖、醤油)</li> <li>・果物</li> </ul>
12 26 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯 ・味噌汁 (小町麦、小松菜、煮干し、味噌)</li> <li>・五目卵焼き (玉葱、人参、小葱、干し椎茸、卵、鶏挽肉、なたね油、だし、砂糖、塩、醤油、酒)</li> <li>・わかめとピーマンの炒り煮 (ピーマン、わかめ、しらす、胡麻油、砂糖、塩、醤油)</li> <li>・牛ごぼう煮 (ごぼう、牛バラ肉、煮干し、砂糖、醤油、みりん)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャムパン (ロールパン、ジャム)</li> <li>・大根のサワー漬け (大根、昆布、胡麻油、砂糖、醤油、米酢)</li> <li>・果物</li> </ul>
13 27 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ナポリタン (スパゲティ、小麦粉、玉葱、人参、ピーマン、マッシュルーム、トマト缶、鶏もも肉、ベーコン、バター、なたね油、だし、塩、ケチャップ)</li> <li>・大根わかめサラダ (大根、わかめ、ツナ缶、胡麻油、砂糖、塩、醤油、米酢)</li> <li>・フルーツ羹 (りんごジュース、寒天)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭おにぎり (米、麦、塩鮭、白胡麻)</li> <li>・煮ごぼう (ごぼう、煮干し、砂糖、醤油)</li> <li>・果物</li> </ul>
14 28 (土)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンライス</li> <li>・小松菜サラダ</li> <li>・サンドイッチ</li> <li>・青のりポテト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜スープ (14日)</li> <li>・果物</li> <li>・野菜スープ (14日)</li> <li>・果物</li> </ul>

※材料の都合により献立を変更することがありますのであらかじめご了承下さい。  
 ※土曜日は幼児給食を展開し、1歳児に合わせた食事を提供します。

#### 今月使用している旬の食材

絹さや、菜の花、かぶ、キャベツ、小松菜、ブロッコリー、いちご