

平成31年3月

献立予定表

足立区教育委員会子ども家庭部

日	曜日	昼食		食 材			その他
		おやつ		血や肉を作るもの (赤)	熱や力となるもの (黄)	体の調子をよくするもの (緑)	調味料等
25	月	ゆかりごはん 肉団子甘酢あん 野菜のじゃこ和え 清汁 牛乳/さつま芋のバター焼き	豚肉 ちりめん なると 牛乳/	米 片栗粉・白砂糖・油 白砂糖	ゆかり 生姜・玉葱・人参 キャベツ・人参・もやし 青菜・えのきたけ	果物	酒・醤油・酢 醤油・かつお節 醤油・塩・かつお節
12 26	火	ご飯 魚の照り焼き 磯風お浸し みそ汁 牛乳/蒸しパン	魚 干しひじき・糸けずり節 油揚げ・みそ 牛乳/あずき	米	青菜・人参 南瓜・玉葱・葉葱	果物	酒・みりん・醤油 醤油・かつお節 かつお節 /酒・醤油・塩・ベーキングパウダー
13 27	水	和風スパゲッティ お豆のサラダ 野菜スープ 牛乳/トマトゼリー/せんべい	鶏肉・刻みのり 大豆水煮缶 ベーコン 牛乳//	スパゲッティ・油 白砂糖・油 じゃが芋・油 /白砂糖/せんべい	青菜・玉葱・人参・ぶなしめじ キャベツ・胡瓜・ホールコーン缶 玉葱・人参	果物	醤油・塩・白こしょう・かつお節 醤油・酢 醤油・塩・かつお節 /トマトジュース・りんご果汁・粉寒天・レモン//
14 28	木	ブルコギ丼 春雨サラダ チンゲン菜スープ 牛乳/クリームパン	豚肉 ロースハム 牛乳/	米・白砂糖・ごま油・油 春雨・白砂糖・油 /クリームパン	玉葱・人参・ニンニク・ピーマン・もやし キャベツ・胡瓜 チンゲン菜・人参・もやし	果物	みりん・醤油 塩・酢・白こしょう 醤油・塩・白こしょう・かつお節 /
15 29	金	テーブルロール ポークビーンズ ブロッコリー キャベツスープ 牛乳/中華風おこわ	大豆水煮缶・豚肉 ベーコン 牛乳/油揚げ・鶏肉	テーブルロール じゃが芋・三温糖・油 /米・もち米・三温糖・ごま油	玉葱・人参・ホールトマト缶 ブロッコリー キャベツ・人参	果物	醤油・塩・トマトケチャップ 醤油・塩・かつお節 /酒・醤油
4 18	月	トッピングカレーライス ひじきサラダ わかめスープ 牛乳/もちもちチーズポンデ	豚肉 干しひじき わかめ 牛乳/牛乳・粉チーズ	小麦粉・米・じゃが芋・油・バター 白砂糖・油 /白玉粉・油	生姜・玉葱・ホールコーン缶・人参・ニンニク・ブロッコリー・トマト・ビュレ キャベツ・胡瓜・人参 葱	果物	中濃ソース・塩・カレー粉・ローリエ 醤油・酢 醤油・塩・かつお節 /塩
5 19	火	三色丼 かぶとベーコンのサラダ 清汁 牛乳/手作りりんごジャムサンド	鶏肉・鶏卵 ベーコン 豆腐 牛乳/	米・三温糖・油 白砂糖・油 /白砂糖・食パン	青菜・玉葱・人参 かぶ・胡瓜・人参 葉葱・しいたけ	果物	醤油・塩 塩・酢・白こしょう 醤油・塩・かつお節 /りんご・レモン
6 20	水	ほうとう風うどん 青菜のごま和え 牛乳/ツナとコーンのピラフ	みそ・豚肉 牛乳/ツナ缶	干しうどん 白砂糖・白ごま /米・油	南瓜・ごぼう・人参・葱・白菜・干しいたけ 青菜・人参・もやし /玉葱・ホールコーン缶	果物	みりん・醤油・かつお節・出し昆布 醤油・かつお節 /醤油・塩・白こしょう
7	木	ご飯 鶏肉の香り焼き 即席漬 五目みそ汁 牛乳/たこ焼風ポテト	鶏肉・みそ 生揚げ・豚肉・みそ 牛乳/青のり・糸けずり節	米 ごま油 さつま芋 /じゃが芋・片栗粉・油	ニンニク キャベツ・胡瓜・人参 大根・葱 /キャベツ・葉葱	果物	酒・みりん 醤油・塩 かつお節 /中濃ソース・塩・白こしょう
8 22	金	バターロール 魚のムニエル フレンチサラダ 根菜スープ 牛乳/二色ぼたもち	魚 ベーコン 牛乳/きな粉	バターロール 小麦粉・バター 油 油 /米・もち米・白砂糖・黒ごま	レモン キャベツ・胡瓜・ホールコーン缶・トマト ごぼう・青菜・玉葱・人参・蓮根	果物	塩 塩・酢 醤油・塩・かつお節・ローリエ /塩
11	月	ゆかりごはん 肉団子甘酢あん 野菜のじゃこ和え 清汁 牛乳/カナッペ	豚肉 ちりめん なると 牛乳/ツナ缶・ビサチース	米 片栗粉・白砂糖・油 白砂糖 /いちごジャム・ルヴァンク・ラッカー・マヨネーズ	ゆかり 生姜・玉葱・人参 キャベツ・人参・もやし 青菜・えのきたけ /胡瓜	果物	酒・醤油・酢 醤油・かつお節 醤油・塩・かつお節 /
3/1 特別	①	そぼろちらし 魚のみそ焼き 菜の花のおかか和え 清汁 牛乳/ひなあられ/ピーチゼリー ホイップ添え	鶏肉 魚・みそ 糸けずり節 豆腐 牛乳//生クリーム	米・白砂糖・油 /ひなあられ/白砂糖	絹さや・人参・蓮根 生姜 菜の花・人参・もやし 青菜・玉葱	果物	酒・醤油・塩・酢・出し昆布 酒・みりん 醤油・かつお節 醤油・塩・かつお節 //白桃缶詰・粉寒天

今月の平均エネルギー 乳児:531 kcal 幼児:620 kcal

※乳児は毎日10時に牛乳を70cc飲んでいきます。

○今月の使用予定果物:りんご・いよかん・いちご・バナナ・はっさく・清見オレンジ(入荷状況等により日々の使用果物を決定します)

○献立(食材)は、園の行事・その他の都合により、変更することがありますのでご了承ください。献立が変更になった場合は、お知らせします。