

2019年 3月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	金	紅鮭 卵 鶏肉	精白米 三温糖 本みりん 揚げ油 油 白ごま ごま油 花麩 ひなあられ	干椎茸 さやいんげん 刻み海苔 玉葱 生姜 にんにく 刺し草 胡瓜 人参 もやし えのき とろろ昆布 みつ葉
2	土	豚肉 絹ごし豆腐 保育園ミルク	ゆで中華麺 油 三温糖 片栗粉 Nアンパンマンのソフトせんべい	人参 キャベツ 玉葱 ビーツ 青のり アスパラ トマト コーン みつ葉 バナ
3	日			
4	月	合挽肉 アスパラ 卵	精白米 サラダ油 三温糖 白ごま じゃがいも 薄力粉 胡麻 油	玉葱 キャベツ トマト 小松菜 胡瓜 人参 人参 玉葱 ねぎ たんかん ブルック
5	火	沖縄豆腐 牛肩ロース みそ 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 サラダ油 三温糖 薄力粉 有塩バター 白ごま	ほうれんそう しらたき 白菜 花人参 大根 胡瓜 レタ レタ汁 玉葱 えのき ねぎ バナ 人参
6	水	鶏肉 ソース 保育園ミルク 味付けいりこ	精白米 本みりん 油 片栗粉 白ごま ごま油 三温糖 タナッパル	生姜 みず菜 刻み海苔 キャベツ 人参 胡瓜 乾燥わかめ えのき ねぎ オレンジ
7	木	鮭 みそ 鶏肉 ちくわ おから きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 オリーブ油 本みりん 白玉粉	キャベツ 人参 西洋南瓜 アスパラ ねぎ
8	金	合挽肉 豚肉 卵 豚肉	スパゲッティ オリーブ油 白ごま 油 片栗粉 精白米 本みりん	玉葱 人参 トマト 大根 胡瓜 クレソン ｺｰﾝ バナ ナバナ 干椎茸 ｺｰﾝ ねぎ
9	土	鶏肉 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 じゃがいも 三温糖 シスコーン	ねぎ 胡瓜 乾燥わかめ トマト バナ
10	日			
11	月	鶏肉 卵 卵 みそ 保育園ミルク	精白米 油 上白糖 サラダ油 炒め油 もずくパン	玉葱 ｸﾞｰﾝ 人参 干しひじき ｺｰﾝ ｶﾌﾞﾁ ｷﾞﾝｷﾞﾝ もやし トウモロコシ しめじ えのき りんご
12	火	沖縄豆腐 豚肉 かつお節	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 片栗粉 胡麻 三温糖 金時豆 黒砂糖 粒 白玉粉 押麦	人参 玉葱 しめじ さやいんげん 大根 胡瓜 梅干 しらたき 乾燥わかめ りんご
13	水	鯖 揚げ 麦味噌 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 なたね油 本みりん 三温糖 緑豆春雨 ごま油 鉄ゼリー	大根 長ねぎ 人参 もやし 胡瓜 小松菜 バナ
14	木	卵 保育園ミルク	薄力粉 上白糖 無塩バター	
15	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 卵 固形ヨーグルト みそ	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 サラダ油	昆布(乾) 玉葱 花人参 ねぎ 胡瓜 刺し草 人参 焼きのり
16	土	鶏肉 麩 豚肉 ゆし豆腐 みそ 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 焼き芋	ゆで豆 人参 根みつば キャベツ 玉葱 ｺｰﾝ ねぎ オレンジ
17	日			
18	月	豚肉 卵 卵 ちくわ 保育園ミルク	精白米 ごま油 白ごま 三温糖	もずく ビーツ 人参 生姜 切り干し大根 胡瓜 乾燥わかめ ねぎ バナ
19	火	沖縄豆腐 卵 すり身 豚肉 みそ きな粉 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 揚げ油 胡麻 本みりん 三温糖 サラダ油 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖	人参 干椎茸 ｺｰﾝ ｼﾞﾝｷﾞﾝ しらたき えのき しめじ ねぎ たんかん
20	水	鯖 鶏肉 みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 片栗粉 揚げ油 じゃがいも 油 おつゆ麩 ルグアツカクｸﾗｯｶ	生姜 ねぎ 人参 ビーツ キャベツ
21	木			
22	金	鮭 卵 鶏肉 普通牛乳 保育園ミルク	胚芽ロール 薄力粉 有塩バター 油 三温糖 ごま油 じゃがいも いちごのお祝いケーキ	干しひじき もやし キャベツ 人参 人参 玉葱 バナ オレンジ
23	土	豚肉 絹ごし豆腐 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 片栗粉 オリーブ油 三温糖 五穀かりんとう	玉葱 生姜 みず菜 キャベツ ｺｰﾝ 人参 ｸﾞｰﾝ とろろ昆布 みつ葉 バナ
24	日			
25	月	沖縄豆腐 豚肉 みそ きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 春雨 胡麻 有塩バター	人参 長ねぎ ｺｰﾝ 生姜 ニンニク 胡瓜 もやし おきなわもずく 乾燥わかめ えのき ねぎ
26	火	鮭 みそ 豚肉 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 油 そうめん 紅いも 死' 粉 揚げ油	生姜 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 ｺｰﾝ しめじ みつ葉 オレンジ
27	水	鶏肉 沖縄豆腐 豚肉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 揚げ油 グラニュー糖 炒め油 紫芋チップ	バナ ねぎ もやし 人参 玉葱 キャベツ トウモロコシ えのき バナ
28	木	鯖 沖縄豆腐 ちくわ 麦味噌 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 本みりん 三温糖 片栗粉 すり胡麻 おつゆ麩 さつま芋 揚げ油 黒砂糖 胡麻	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 もやし 刺し草
29	金	型抜きチーズ 味付けいりこ 保育園ミルク	精白米 加-の王子様 まがりせんべい	バナ
30	土	沖縄豆腐 卵 豆乳	精白米 炒め油 片栗粉 おこし	もやし 人参 玉葱 キャベツ ねぎ ブルック
31	日			

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。