

# 2020年 3月 献立表

第12回 (木)

希望の家 かりっ保育園

日	月 2・16	火 3	水 4・18	木 5	金 6	土 7・21
昼食	ごはん 主 友ごはん 鮭のちんちん焼き そうめんの清汁	♡ 田舎ちらし寿司 ♡ 豚汁 米・かんぴょう・菜の花 高野豆腐・れんこん ちりめんじゅこ	☆ ピピンパ ♡ 水菜のスープ	ごはん 鶏の照り焼き コールスローサラダ 麸の清汁	カレーライス 白菜の柚子和え 米・豚肉・玉ねぎ・人参 じゃが芋・カレー粉 カレールー・ケチャップ・ソース 白菜・米・菜・豆・まやし 柚子・しょうゆ・さとう	きつねあんかけ丼 大根の清汁
材料	米・押麦 魚肝油 玉ねぎ・キャベツ 人参・しめじ みそ・みりん サラダ油 そうめん みつ葉 酒・みりん・しょうゆ だし(昆布・削り節)	米酢・しょうゆ・さとう・塩 豚肉・大根・人参 じゃが芋・油あげ・菊葉 こんにゃく・みそ だし(昆布・煮干し) 17 ☆ 魯肉飯 ♡ さつま汁 米・豚肉・玉ねぎ・しいたけ 土生姜・酒・しょうゆ・さとう さつま芋・大根・人参 油あげ・ごぼう・こんにゃく みそ・だし(昆布・煮干し)	米・牛ニチ 豆もやし・ほうれん草 人参・のり 米酢・さとう・塩 しょうゆ・サラダ油 水菜・大根 鶏ガラ 白ねぎ 土生姜・塩 しょうゆ	米 鶏肉・酒・みりん・しょうゆ キャベツ・きゅうり・スイートコーン 塩・米酢・サラダ油・さとう 麸・みつ葉・しょうゆ・塩 だし(昆布・削り節) 19 コーンライス 鶏のからあげ りんご・サラダ 麸の清汁 米・スイートコーン・塩 鶏肉・塩・ごぼう 片くり粉・サラダ油 キャベツ・きゅうり・りんご 塩・米酢・サラダ油・さとう 麸・みつ葉・しょうゆ・塩 だし(昆布・削り節)	30(月) 林蔭豆腐汁 白菜のスープ 米・豚・ニチ・木綿豆腐 玉ねぎ・人参・ニラ・菜のみそ しょうゆ・酒・さとう・片くり粉 白菜・水菜 鶏ガラ・土生姜 白ねぎ・塩 しょうゆ	米 油あげ・玉ねぎ 人参 青ねぎ しょうゆ・みりん 片くり粉 だし(昆布・削り節) 大根・わかめ しょうゆ・塩 だし(昆布・削り節)
おやつ	千切り・牛乳 豚ミンチ・ニラ 玉ねぎ 小麦粉・塩・しょうゆ サラダ油	かむ昆布 菓子 スキムミルク	焼きそば・牛乳 中華麺 キャベツ・太もやし 豚肉 ソース・サラダ油	ココアケーキ・牛乳 ココア・小麦粉・豆乳 さとう・サラダ油 ベーキングパウダー (19日 豆乳ホイップ)	りんご 菓子 牛乳	菓子
昼食	パン 豆腐のホーローソース グラタン ♡ ポトフ	ごはん ♡ 鮭の天ぷら 五目豆 小松菜のみそ汁	スタミナ納豆ごはん わかめのホットナムル さつま芋のみそ汁	ごはん ミートローフ ポテトサラダ ゆず葉と菜の花の清汁	マッサマンカレー キャベツのピクルス ほうれん草のスープ	みそ煮込みうどん バナナ
材料	フランスパン 豆腐・玉ねぎ 南瓜・ウィンター ケチャップ・マヨネーズ 塩・サラダ油 鶏肉・じゃが芋 ブロッコリー キャベツ 鶏ガラ・ローリエ 塩	米・押麦 さわら・土生姜 しょうゆ・小麦粉 サラダ油 大豆・人参・大根 ごぼう・こんにゃく 昆布・酒・みりん・しょうゆ だし(削り節) 小松菜・厚揚げ みそ だし(昆布・煮干し)	米・鶏ミンチ ひきわり納豆 にんにく・しょうゆ・酒 みそ・さとう わかめ・豆もやし しめじ・人参 しょうゆ・さとう・塩 さつま芋 玉ねぎ みそ だし(昆布・煮干し)	米・ちりめんじゅこ 牛ニチ・豚ミンチ 玉ねぎ・豆腐 パン粉・塩 ケチャップ・ソース じゃが芋・人参 きゅうり・塩 マヨネーズ・米酢 ゆず 菜の花 しょうゆ・塩 だし(昆布・削り節)	米・鶏肉 じゃが芋・玉ねぎ・人参 鶏ガラ・にんにく ローリエ・ココナッツミルク カレーペースト・タマリンド コーンスターチ キャベツ 米酢・さとう・塩 (ほうれん草・白菜 鶏ガラ・白ねぎ 土生姜・塩)	うどん 鶏肉 油あげ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 酒 みりん みそ だし(昆布・削り節)
おやつ	じゃこチャーハン 牛乳 米 ちりめんじゅこ 青ねぎ しょうゆ	ぶどうゼリー 牛乳 ぶどうジュース 粉寒天 さとう	煮干し 菓子 スキムミルク	シュガーラスク 牛乳 フランスパン ラード さとう	いよかん 菓子 牛乳	菓子

☆: 多文化メニュー

♡: 旬の食材

仕入の都合により献立が変更になる場合があります。

ご了承ください