様式F110

保育所　こどもの家(一般)

2023年03月分の献立

				1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
午前							
昼食				御飯、豆腐みそ汁（もやし）、さわらの野菜レモン蒸し、じゃが芋きんぴら（ごま）	御飯、みそ汁（チンゲン菜・わかめ）、揚げ豆腐の和風あんかけ、きゅうりと長芋のさっぱり漬け	雛祭り・ひな祭り寿司、花人参の甘煮(ブロッコリー)、すまし汁、フルーツカクテル（いちご・もも）	野菜そぼろ丼(納豆)、キウイフルーツ、ほうれん草のおかか和え
午後				スイートポテト（米粉・ごま）	おにぎり（昆布）	米粉蒸しパン（おえかき）	ホットケーキ
	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
午前							
昼食		キッズビビンバ（ごま）、みそ汁（なす・油揚げ）、甘煮豆（いんげん豆）、りんご	御飯、豆乳汁（かぼちゃ・野菜）、豚肉と昆布の炒め煮（にんじん）、キャベツのパインサラダ	ピラフ（エビ・ベーコン）、クリームシチュー（米粉・豚肉）、ゆでブロッコリー、もも缶	御飯、みそ汁（切り干し大根・わかめ）、凍り豆腐とひき肉の煮物、かぼちゃ（蒸し）	御飯、けんちん汁（鶏肉）、蒸しさばの照りつけ、白菜とほうれん草のごま和え、りんご	中華丼（はくさい）、オレンジ、はるさめスープ（五目・ごま）
午後		米粉おに蒸しパン	おにぎり（じゃこおかか）	マドレーヌ、いちご	おはぎ（きな粉）	ビーフン（カレー・豚）	おにぎり（じゃこおかか）
	12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
午前							
昼食		御飯、豆腐旨煮椀（キャベツ）、ししゃものごま衣焼き、ゆでブロッコリー、さつま芋の煮物(昆布)	御飯、はるさめスープ（チンゲン菜・ごま）、さわらのポテトクリーム焼き、にんじんのシンプルサラダ	御飯、みそ汁（たいこん・たまねぎ）、がんもどき、キャベツとほうれんそうの磯和え、みかん缶	御飯、豆腐すまし汁（なす・えのき）、焼きさばのカレーあんかけ、ベイクド里芋、りんご	ハリハリわかめ御飯、みそ汁（じゃが芋・たまねぎ）、蒸し野菜のサラダ、バナナ、豚肉の香味炒め	ちゃんぽんラーメン、みかん缶、にんじんのごまあえ
午後		トースト（コーン・たまねぎ）	おやつ・おさかなごはん	豆乳ゼリー（小倉）	いもかんてん（パイン・もも）	チヂミ（小松菜・豆腐・ごま）	おにぎり（甘納豆）
	19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
午前							
昼食		御飯、みそ汁（さつま芋・こまつな）、たらの揚げおろし煮、もやしのごま酢あえ（さやえんどう）		手作りわかめ御飯（ごま）、ミートボールのトマトシチュー、切干大根のサラダ（ツナ）、りんご	ひじきごはん（えび・ごま）、すまし汁（かぼちゃ・だいこん）、野菜の和え物、パイン缶・みかん缶、ポークビーンズ	御飯、豆腐スープ（チンゲン菜・もやし）、さわらの五目とろみ煮、ゆでスナップえんどう、オレンジ	てりやき野菜丼、バナナ、ブロッコリーとちくわのサラダ
午後		米粉ドーナツ・おからバナナ		おやつ小魚（ごま）、フライドポテト	おやつ・ビビンバ	凍り豆腐のきな粉トースト	野菜チップ（じゃが・れんこん）
	26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
午前							
昼食		菜飯（小松菜）、みそ汁（だいこん・ねぎ）、炒り豆腐（ちくわひじき）、磯辺さつまいも（焼き）、りんご	御飯、豆腐すまし汁（油揚げ）、豚肉とキャベツのみそ炒め、はるさめの酢の物（みかん）	御飯、みそ汁（じゃが芋・さやえんどう）、かじきの香り焼き、白和え（ほうれん草・にんじん・ごま）、バナナ	あずき御飯（ごま）、みそ汁（かぼちゃ・なす）、鶏のから揚げ（のり）、コールスローサラダ、ゆでスナップえんどう	御飯、豚汁、蒸し魚のとろみあん(にんじん)、ベイクドじゃが（あおのり）、パイン缶	
午後		かぼちゃかん（あずき）	おやつ小魚（ごま）、フライドにんじん	つぶつぶ人参ゼリー（寒天）	豆乳フルーツかんてん（いちご・もも）	野菜もち（こまつな・きな粉）	