様式F106

はいしゃさんの保育園(一般)

2022年03月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前		1 ソイジュース、ビスケット	2 牛乳100、ビスケット	3 ソイジュース、ビスケット	4 牛乳100、ビスケット	5 牛乳100、ビスケット
昼食		御飯、　、鶏ささみのにんじんドレッシング（白菜）、ベイクドじゃが（あおのり）、キウイフルーツ	御飯、みそ汁（さつま芋・ねぎ）、たらの揚げおろし煮、野菜のごま和え（もやし・青菜）	雛祭り・ケーキ寿司、すまし汁（豆腐・はくさい）、かぼちゃとブロッコリーの和風あん、いちご	ハリハリわかめ御飯、マーボー豆腐（キッズ）、小松菜のツナ酢あえ(キャベツ)	あんかけうどん、キウイフルーツ
午後		牛乳90、にんじんポンデケージョ	牛乳90、じゃこピザトースト	牛乳90、ひな祭り　3色マフィン	牛乳90、おはぎ（きな粉）	麦茶、おにぎり（とりそぼろ）
午前	7 牛乳100、ビスケット	8 ソイジュース、ビスケット	9 牛乳100、ビスケット	10 ソイジュース、ビスケット	11 牛乳100、ビスケット	12 牛乳100、ビスケット
昼食	ひじきごはん、サーモン豆乳シチュー、白菜とほうれん草の磯あえ、りんご	御飯、はるさめスープ（こまつな・ごま）、肉団子の酢豚風、きゅうりのゆかりあえ	御飯、みそ汁（だいこん・さといも）、さばと大豆の煮物、ほうれん草とえのき茸のお浸し	御飯、みそ汁（なす・油揚げ）、鶏むね肉のごまみそ焼き、蒸し野菜のサラダ、バナナ	御飯、みそ汁（切り干し大根・玉ねぎ）、凍り豆腐とひき肉の煮物、かぼちゃ（蒸し）	野菜そぼろ丼(納豆）、りんご
午後	牛乳90、手作りわかめおにぎり	牛乳90、スイートポテト（米粉・ごま）	牛乳90、ミニパン	牛乳90、ベイクド里芋（おやつ）	牛乳90、五平もち	麦茶、おにぎり（じゃこおかか）
午前	14 牛乳100、ビスケット	15 ソイジュース、ビスケット	16 牛乳100、ビスケット	17 ソイジュース、ビスケット	18 牛乳100、ビスケット	19 牛乳100、ビスケット
昼食	ドライカレーライス、わかめスープ（じゃがいも）、なばなのしらす和え	御飯、みそ汁（さといも・だいこん）、白身魚の煮つけあん、白和え（ほうれん草・にんじん・ごま）、オレンジ	御飯、みそ汁（さつまいも・ねぎ）、厚揚げの炒め物、キャベツのパインサラダ（わかめ）	御飯、みそ汁（たまねぎ・こまつな）、さわらのサラダ焼き、切干大根と凍り豆腐の煮物、りんご	ケチャップライス、ナゲット（豆腐・ささみ）、蒸し野菜、大学かぼちゃ	ちゃんぽんラーメン、粉ふき芋（青のり）
午後	牛乳90、おにぎり（焼き）	牛乳90、米粉肉まん	牛乳90、フレンチトースト（豆乳）	牛乳90、にんじんおやき	牛乳90、かぼちゃもち	麦茶、おにぎり（しらす・ねぎ）
午前	21	22 ソイジュース、ビスケット	23 牛乳100、ビスケット	24 ソイジュース、ビスケット	25 牛乳100、ビスケット	26 牛乳、ビスケット
昼食		御飯、みそ汁（もやし・ニラ）、さけとさつま芋のケチャップ煮、なばなのごま和え、バナナ	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（だいこん・わかめ）、焼きがんもどきのあんかけ、焼きかぼちゃ、ゆでブロッコリー	御飯、豆乳汁（みそ・だいこん）、鶏つくねのあんかけ（ひじき）、もやしのゆかりあえ	てりやき野菜丼、バナナ
午後		牛乳90、カレー風おにぎり	牛乳90、ミニパン	牛乳90、おやつ小魚（ごま）、マカロニきな粉	牛乳90、米粉おに蒸しパン（小）	麦茶、おにぎり（塩こんぶ）
午前	28 牛乳100、ビスケット	29 ソイジュース、ビスケット	30 牛乳100、ビスケット	31 ソイジュース、ビスケット		
昼食	御飯、豆腐の旨煮、ちくわのごま炒め、キャベツとほうれん草の塩ごま和え、バナナ	菜飯（小松菜）、ポークビーンズ、切干大根のサラダ（しらす干し）、りんご	わかめ御飯、みそ汁（かぼちゃ・ねぎ）、ささみフリット、ブロッコリーのおかか和え、フルーツカクテル（キウイ	御飯、けんちん汁、蒸し魚のとろみあん(にんじん）、さつま芋のレモン煮		
午後	牛乳90、雑炊（しらす・はくさい）	牛乳90、にんじんケーキ	牛乳90、りんごパン	牛乳90、お好み焼き(ツナ)		