様式F106

はいしゃさんの保育園(一般)

2023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 牛乳、ビスケット	2 ソイジュース、ビスケット	3 牛乳、ビスケット	4 牛乳、ビスケット
昼食			御飯、さわらの野菜レモン蒸し、じゃが芋きんぴら（ごま）、豆腐みそ汁（もやし）	御飯、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、みそ汁（ほうれん草・わかめ）	ひな祭り・ケーキ寿司、さけの西京焼き、雛祭り・花形にんじんの甘煮、すまし汁	野菜そぼろ丼(納豆）、バナナ
午後			牛乳、スイートポテト（米粉・ごま）	牛乳、コッペパン	牛乳、ひな祭り　3色マフィン	牛乳、おにぎり（とりそぼろ）
午前	6 牛乳、ビスケット	7 ソイジュース、ビスケット	8 牛乳、ビスケット	9 ソイジュース、ビスケット	10 牛乳、ビスケット	11 牛乳、ビスケット
昼食	鶏肉と小松菜のクリームライス、ブロッコリーのごまあえ、みそ汁（だいこん・えのき）	御飯、たらとさつま芋のケチャップ煮、きゅうりのごま和え、豆乳汁（かぼちゃ・野菜）	御飯、れんこんつくね、ほうれん草の磯あえ、すまし汁（はくさい・油あげ）	御飯、凍り豆腐とひき肉の煮物、かぼちゃ（蒸し）、みそ汁（切干大根・わかめ）	御飯、さけの塩焼き、白菜とほうれん草のごま和え、けんちん汁（鶏肉）	ちゃんぽんラーメン、オレンジ
午後	牛乳、米粉おに蒸しパン	牛乳、麩のラスク	牛乳、おやつ小魚（ごま）、いももち	牛乳、ココアサンド	牛乳、トマトのイタリアンソテー	牛乳、おにぎり（じゃこおかか）
午前	13 牛乳、ビスケット	14 ソイジュース、ビスケット	15 牛乳、ビスケット	16 ソイジュース、ビスケット	17 牛乳、ビスケット	18 牛乳、ビスケット
昼食	御飯、カレーシチュー（米粉）、切干大根のシャキシャキサラダ	御飯、さわらのしょうゆ焼き、にんじんのシンプルサラダ、はるさめスープ（ほうれん草・ごま）	御飯、がんもどき、キャベツとほうれん草の磯和え、みそ汁（大根・たまねぎ）	御飯、鶏肉のケチャップ煮、ベイクド里芋、豆腐すまし汁（大根・えのき）	ハリハリわかめ御飯、さけのポテト焼き、蒸し野菜のサラダ、みそ汁（じゃが芋・たまねぎ）	あんかけうどん、バナナ
午後	牛乳、米粉蒸しパン・りんご	牛乳、ポンデケージョ	牛乳、おやつ・ケチャップライス	牛乳、コッペパン	牛乳、チヂミ（小松菜・豆腐・ごま）	牛乳、おにぎり（しらす・ねぎ）
午前	20 牛乳、ビスケット	21	22 牛乳、ビスケット	23 ソイジュース、ビスケット	24 牛乳、ビスケット	25 牛乳、ビスケット
昼食	わかめ御飯、肉団子、焼きかぼちゃ天（ごま）、にんじんの甘煮、ブロッコリーのおかか和え		御飯、白身魚の照り焼き、もやしのごま酢あえ（さやえんどう）、みそ汁（さつま芋・こまつな）	御飯、焼きがんもどきのあんかけ、野菜の和え物、すまし汁（かぼちゃ・だいこん）	納豆とり丼、ブロッコリーのごまあえ、豆腐スープ（もやし）	てりやき野菜丼、バナナ
午後	牛乳、たこ焼き風いももち		牛乳、米粉のバナナパン	牛乳、メロンパントースト	牛乳、おにぎり（さけ・ごま）	牛乳、おにぎり（じゃこごま）
午前	27 牛乳、ビスケット	28 ソイジュース、ビスケット	29 牛乳、ビスケット	30 ソイジュース、ビスケット	31 牛乳、ビスケット	
昼食	和風トマトカレーライス、さつま芋のレモン煮、すまし汁（じゃが芋・えのき）	御飯、豚肉とキャベツのみそ炒め、はるさめの酢の物（みかん）、豆腐すまし汁（油揚げ）	御飯、さけの香り焼き、白和え（ほうれん草・ごま）、みそ汁（じゃが芋・さやえんどう）、バナナ	御飯、鶏のから揚げ（のり）、コールスローサラダ、みそ汁（かぼちゃ・なす）	御飯、蒸し魚のとろみあん(にんじん）、ベイクドじゃが（あおのり）、豚汁	
午後	牛乳、野菜もち（かぼちゃ）	牛乳、おにぎり（ごまみそ焼き）	牛乳、かぼちゃもち	牛乳、コッペパン	牛乳、焼きドーナツ	