

しおや保育所給食だより

2020年3月

日曜	献立	3色分類		
		あか(体をつくる・血や肉になる)	き(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
2月	米飯 マーボー豆腐 中華風酢の物 オレンジ	ham みそ 干わかめ 木綿豆腐 卵 合びき肉	米 油 ビスケット 砂糖 片栗粉 ジュース	キャベツ きゅうり たまねぎ トマト ねぎ もやし オレンジ 人参
3火	パン ごぼうハンバーグ 付合せ もやしのスープ りんご	スキムミルク 干わかめ 牛乳 木綿豆腐 卵 合びき肉	じゃがいも パン粉 油	ごぼう たまねぎ トマト りんご ねぎ もやし 人参
4水	パン しめじのシチュー ドレッシング和え パナナ	スキムミルク ham 干わかめ 牛乳 鶏肉 粉チーズ	じゃがいも クラッカー パター 小麦粉 パン 油 和風ドレッシング	キャベツ きゅうり たまねぎ パナナ えのきたけ しめじ グリンピース 人参
5木	家庭からの手作り弁当(ありがとうの会) ♪きんとんパイ			
6金	米飯 煮魚 けんちん汁 りんご	みそ スキムミルク 絹厚揚げ 白身魚 木綿豆腐	米 カステラ こんにゃく 砂糖 油	ごぼうしょうが たまねぎ りんご 人参 かぼちゃ ねぎ
7土	焼そば わかめスープ オレンジ	かまぼこ 干わかめ 牛乳 青のり 豚肉 木綿豆腐 卵	クラッカー 中華そば 油	キャベツ たまねぎ もやし オレンジ 人参
9月	米飯 肉じゃが 五色酢の物 パイナップル	ham ちくわ スキムミルク 干わかめ 牛肉 卵	米 じゃがいも クッキー 砂糖 糸こんにゃく 油	きゅうり たまねぎ パインアップル もやし ピーマン 人参
10火	パン ささみカツ 付合せ 豆腐スープ いちご	スキムミルク ham 干わかめ 鶏ささみ 木綿豆腐 卵	ビスケット パン粉 小麦粉 パン 油 和風ドレッシング	キャベツ きゅうり いちご えのきたけ しめじ ねぎ
11水	米飯 高野豆腐の親子煮 甘酢和え パナナ ♪りんごヨーグルトケーキ	スキムミルク ヨーグルト 干わかめ 牛乳 鶏肉 高野豆腐 白す干 卵	米 ホットケーキミックス 砂糖 油	キャベツ たまねぎ パナナ りんご 人参 ピーマン 干しいたけ
12木	パン ポークビーンズ ポテトサラダ オレンジ	スキムミルク ham 大豆 豚肉	じゃがいも せんべい マヨネーズ パン 油	キャベツ きゅうり たまねぎ オレンジ ピーマン 人参
13金	シーチキン寿司 鶏肉のみそ焼き 付合せ ふすまし汁 メロン誕生会	かまぼこ みそ シーチキン(缶) 干わかめ 鶏肉 卵	米 ごま 和菓子 ふ 砂糖 油	きゅうり ごぼう トマト さやいんげん ねぎ メロン 干しいたけ 人参
14土	牛丼 豆腐みそ汁 オレンジ	あげ みそ 干わかめ 牛肉 牛乳 木綿豆腐	米 あられ 砂糖	たまねぎ しめじ ねぎ オレンジ
16月	カレーライス ヨーグルトサラダ	スキムミルク ヨーグルト 牛肉 粉チーズ	米 じゃがいも ビスケット 油	たまねぎ パナナ りんご みかん(缶) グリンピース パイン(缶) 人参
17火	パン 磯卵焼き サラダ きのこスープ りんご	スキムミルク ham 干わかめ 卵 木綿豆腐	かりんとう パン 油 和風ドレッシング	キャベツ きゅうり たまねぎ りんご 人参 えのきたけ しめじ ねぎ
18水	米飯 厚揚げのえびあんかけ ナムル パイナップル ♪手作りプリン	むきえび 牛乳 絹厚揚げ 白す干 卵	米 ごま グラニュー糖 砂糖 油	キャベツ たけのこ トマト パインアップル しめじ ねぎ 干しいたけ 人参 青菜
19木	パン 煮込みハンバーグ 豆乳スープ オレンジ	豆乳 スキムミルク ベーコン 牛乳 卵 合びき肉	あられ パター パン粉 砂糖 小麦粉 パン 油	たまねぎ はくさい マッシュルーム 人参 トマトピューレ オレンジ グリンピース 大根
21土	炊き込みごはん 野菜の味噌汁 オレンジ	あげ みそ 干わかめ 牛乳 鶏肉 木綿豆腐	米 こんにゃく クラッカー ビスケット	キャベツ ごぼう たまねぎ ねぎ もやし オレンジ 干しいたけ 人参
23月	わかめごはん はるさめの酢の物 みんなでマヨじゅっじゅ りんご ♪ピザ	やきぶた むきえび とろけるチーズ シュレッドチーズ ベーコン 干わかめ カルピス	米 さつまいも 油 はるさめ パン マヨネーズ 砂糖	きゅうり たまねぎ トマト なす はくさい りんご しめじ ピーマン 人参
24火	パン 鮭のイタリア風ソテー ベーコンスープ オレンジ	スキムミルク ベーコン 生クリーム 生鮭 木綿豆腐	バター ビスケット 小麦粉 パン 油	たまねぎ はくさい ねぎ オレンジ パセリ 干しいたけ 人参
25水	米飯 肉豆腐 お浸し パナナ	スキムミルク 花かつお 豚肉 木綿豆腐	米 パイ 砂糖 糸こんにゃく	キャベツ はくさい ほうれんそう パナナ えのきたけ もやし ピーマン 人参 大根
26木	パン 白身魚の竜田あげ 付合せ 野菜スープ オレンジ	木綿豆腐 スキムミルク 干わかめ 白身魚	クッキー スパゲッティ 砂糖 パン 片栗粉 油	キャベツ たまねぎ もやし オレンジ 人参
27金	米飯 すきやき風煮 ★ ひじきいり煮 りんご	焼き豆腐 ひじき 揚げ スキムミルク 牛肉 平天	米 カステラ ふ 砂糖 糸こんにゃく 油	たまねぎ はくさい りんご 干しいたけ 人参 大根
28土	そばろ井 大根の味噌汁 オレンジ	あげ みそ 干わかめ 牛乳 卵 鶏ひき肉	米 おかき 砂糖 油	ねぎ オレンジ 人参 大根
30月	かみかみごはん きゅうりの酢の物 洋風みそ汁 パイナップル	白す干 揚げ ちりめんじゃこ みそ スキムミルク ベーコン 干わかめ 卵 鶏肉 大豆 木綿豆腐	ごはん ビスケット 砂糖 糸こんにゃく	きゅうり ごぼう レタス パインアップル ねぎ もやし 干しいたけ 人参
31火	パン 揚げ魚のマリーネ はるさめスープ いちご	白身魚 スキムミルク	ビスケット はるさめ 砂糖 小麦粉 パン 油	きゅうり たまねぎ トマト はくさい いちご ねぎ 干しいたけ 人参

今月の献立には24日(火)に保育所を修了する ぞう組さんの“もう一度食べたい給食&おやつ”
として、みんなで話し合っ決めてメニューが入っています。
わかめご飯・みんなでマヨじゅっじゅ・春雨の酢の物・りんご おやつはピザを予定しています。
思い出いっぱいのリクエストメニューをみなさんも楽しみにしてくださいね。



★ 『地産地消の日』
昼食の全材料使用料のうち
50%以上が香川県産です。
♪ 『手作りおやつの日』