



3月幼児食予定献立表



平成29年

西原白百合保育園

日曜日	朝のおやつ	昼食	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1 水	ごまウエハース	ミートスパゲティ 果物 コールスローサラダ オニオンスープ	昆布おにぎり 焼ちくわ 牛乳	合挽き 昆布 ひじき 牛乳 ちくわ	スパゲティ 白米	玉ねぎ 人参 果物 ピーマン キャベツ かいわれ コーン
2 木	ブルー	麦ご飯 秋刀魚のパン粉焼き 果物 豆腐チャンプルー 冬瓜のみそ汁	アメリカンドック 牛乳	さんま 木綿豆腐 わかめ ツキアゲ 卵 牛乳 ウインナー	白米 押し麦	トマト もやし 玉ねぎ 人参 なら 冬瓜 ねぎ 果物
3 金	ビスコ	ちらし寿司 から揚げチキン 果物 ブロッコリーサラダ 豆腐の味噌汁	ひなあられ カルビス	卵 鶏肉 ゆし豆腐	白米 ひなあられ	人参 きぬさや ねぎ 椎茸 果物 れんこん ブロッコリー
4 土	フルーツグラノーラ	フーチバージュシー 和え物 果物 鶏汁	タンナファクルー レーズン 牛乳	ツナ缶 ひじき しらす 鶏肉 牛乳	白米 こんにやく タンナファクルー	人参 よもぎ 胡瓜 冬瓜 ねぎ コーン
6 月	はちや棒	あわご飯 鮭のマリネ 果物 南瓜サラダ ワカメのみそ汁	ちんびん 牛乳	鮭 卵 ワカメ 牛乳	白米 あわ	レタス 胡瓜 トマト 南瓜 果物 ねぎ 玉ねぎ 果物
7 火	ヤクルト	コーンごはん ポテトミート焼き 果物 ほうれん草の和え物 豆腐のみそ汁	くずもち 牛乳	合挽き 絹豆腐 チーズ 牛乳 きなこ	白米 じゃが芋 芋くず	玉ねぎ セロリ 人参 ほうれん草 えのき コーン ねぎ 果物
8 水	ヨーグルト	チーズバーガー 果物 野菜サラダ コンソメスープ	ポーク野菜 おにぎり 牛乳	合挽き 卵 牛乳 チーズ ポーク	白米 パン	玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 コーン パセリ 果物 からし菜
9 木	スティックドーナツ	お別れ会(バイキング)				
10 金	小魚	麦ご飯 ユーリンチー 果物 ナムル 春雨スープ	お好み焼き 牛乳	鶏肉 ツナ缶 ワカメ ウインナー 卵 牛乳	白米 押し麦 春雨	長ネギ もやし 人参 ほうれん草 ねぎ 果物 キャベツ コーン 玉ねぎ
11 土	チョコウエハース	豚肉の生姜焼き丼 和え物 果物 白菜のみそ汁	かりんとう ブルー 牛乳	豚肉 ちくわ 牛乳	白米 かりんとう	玉ねぎ 人参 胡瓜 白菜 いんげん なら 果物
13 月	クラッカー	玄米ご飯 鮭のマヨチーズ焼き 果物 きんぴらごぼう 白菜のみそ汁	フレンチトースト 牛乳	鮭 ツキアゲ 卵 牛乳	白米 こんにやく 玄米 パン	人参 ブロッコリー しめじ 白菜 ねぎ なら ごぼう 果物
14 火	グレープゼリー	大根チキンカレーライス ツナサラダ 果物 キャベツスープ	ココアマシュマロ おこし 牛乳	鶏肉 ツナ缶 牛乳	白米 オートミール マシュマロ コーンフレーク じゃが芋	玉ねぎ 人参 大根 グリーンピース 胡瓜 果物 コーン ピーマン キャベツ
15 水	果汁	三枚肉そば 生酢 果物 金時豆の甘煮	ジュシー おにぎり 牛乳	三枚肉 かまぼこ ツナ缶 ひじき 金時豆 牛乳	白米 沖縄そば	ねぎ 胡瓜 大根 人参 なら 果物
16 木	プリン	ゆかりご飯 サバの香味焼き 果物 肉じゃが みそ汁	豆腐ドーナツ 牛乳	サバ 豚肉 絹豆腐 牛乳	白米 しらたき じゃが芋	ブロッコリー 玉ねぎ グリーンピース 人参 大根 ねぎ 果物
17 金	ブルー	ご飯 レバーのから揚げ ヨーグルトあえ マカロニサラダ みそ汁	チョコチップ スコーン 牛乳	豚レバー 卵 ヨーグルト 牛乳 油揚げ 豆乳	白米 マカロニ チョコ	ブロッコリー 胡瓜 人参 えのき 小松菜 果物
18 土	小魚	チキンライス 春雨サラダ 果物 オニオンスープ	ミニドーナツ レーズン 牛乳	鶏肉 牛乳 ハム	白米 ドーナツ 春雨	玉ねぎ 人参 パセリ 胡瓜 グリーンピース コーン 果物
21 火	黒棒	ご飯 魚フライのタルタルソースかけ 果物 ほうれん草の白和え なめこ汁	ホットココア クラッカー	白身魚 卵 木綿豆腐 牛乳 ツナ缶	白米 クラッカー	玉ねぎ ほうれん草 人参 えのき なめこ ねぎ 果物
22 水	ヨーグルト	ご飯 豚カツ 果物 もずく酢 みそ汁	スイートポテト 牛乳	豚肉 もずく 油揚げ 牛乳	白米 さつま芋	胡瓜 しめじ ほうれん草 冬瓜 トマト 果物
23 木	ヤクルト	ご飯 マーボー豆腐 果物 大根サラダ 卵スープ	ジャムパン 牛乳	豚ミンチ 木綿豆腐 ツナ缶 卵 牛乳	白米 パン	玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 胡瓜 かいわれ えのき ねぎ 果物
24 金	ビスケット	タコライス 南瓜の煮物 果物 もずくスープ	黒糖ちんすこう 牛乳	合挽 牛乳 もずく チーズ	白米 ラード	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス トマト 南瓜 ねぎ 果物
25 土	卒園式(お弁当)					
27 月	ごまウエハース	ふりかけご飯 魚の西京焼 果物 クープイリチー ゆし豆腐	ポテトフライ 牛乳	メカジキ 豚肉 昆布 牛乳 ゆし豆腐	白米 こんにやく フライドポテト	トマト 切干大根 果物 なら 人参 ねぎ
28 火	オレンジゼリー	ご飯 ハンバーグ 果物 ポテトサラダ みそ汁	チーズサブレ 牛乳	豚ミンチ 卵 ワカメ 牛乳 粉チーズ	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 胡瓜 ねぎ ブロッコリー 果物
29 水	スティックドーナツ	ご飯 サバの味噌煮 果物 ひじき炒め ソーメン汁	プリン クラッカー	サバ ひじき 豚肉 枝豆 プリン	白米 ソーメン しらたき クラッカー	大根 青しそ 人参 ねぎ なら 果物

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。

※ 3月20日(月)春分の日でお休みです。

※ 3月30日(水)31日(木)は新年度準備の為お休みです。

