3月　献立表　　中尾保育所

日付		献立名	材料名	おやつ	
				午前 0~2歳児	午後
1	土	焼きうどん　かき卵汁	豚 人参 玉ネギ キャベツ もやし かまぼこ いりこ 卵 わかめ ネギ うどん	牛乳 クラッカー	牛乳 ビスケット
3	月	ハヤシシチュー　コールスロー　ゆで卵	牛 人参 玉ネギ ピース じゃが芋 キャベツ コーン 卵	牛乳 ふわふわせんべい	牛乳 手作りおやつ
4	火	五目煮豆　和風いり卵　豆腐のみそ汁	みそ かしわ 人参 インゲン ごぼう れんこん 大豆 こんにゃく 卵 玉ネギ 豆腐 あげ	牛乳 クッキー	牛乳 正油せんべい
5	水	魚の磯辺揚げ　ごま酢和え　ニラ卵スープ	魚 天ぷら粉 青のり ごま 胡瓜 もやし ニラ 卵 白菜	牛乳 枝豆	牛乳 丸ボーロ
6	木	和風スパゲティー　千草和え　コーンスープ	ベーコン 人参 玉ネギ えのき しめじ あげ キャベツ 胡瓜 クリームコーン 卵	牛乳 ビスコ	牛乳 クラッカー
7	金	みそザンギ　春雨サラダ　野菜スープ	もも ハム 胡瓜 春雨 ごま 人参 玉ネギ キャベツ じゃが芋 ごま	牛乳 バナナ	牛乳 手作りおやつ
8	土	パン、牛乳	パン 牛乳		
10	月	揚げ卵の春雨スープ　ごまサラダ　ちくわの磯辺揚げ	えび 卵 人参 竹の子 椎茸 キャベツ ハム ごま ちくわ 天ぷら粉	牛乳 えびせん	牛乳 枝豆
11	火	すきやき風煮　大根サラダ　わかめ汁	牛 人参 玉ネギ 長ネギ 豆腐 わかめ あげ ネギ 大根 ハム じゃが芋	牛乳 塩せんべい	牛乳 ポップコーン
12	水	魚のホイル焼き、ごま和え　もずくスープ	魚 玉ネギ しめじ ごま 人参 ほうれん草 キャベツ もずく ネギ 卵	牛乳 チーズ	牛乳 フライドポテト
13	木	とりレバーの甘辛煮、ちくわのマリネ　和風スープ	とりレバー 生姜 ちくわ 人参 玉ネギ 胡瓜 かまぼこ ネギ えのき 豆腐	牛乳 アスパラガスビスケット	牛乳 ビスケット
14	金	ひじきの一口揚げ　ささみの酢の物　カレースープ	とりミンチ 人参 インゲン ごぼう ひじき 豆腐 ささみ 胡瓜 ごま ウインナー キャベツ	牛乳 プリッツ	牛乳 手作りおやつ
15	土	和風ちゃんぽん　ごぼうのから揚げ	豚 人参 かまぼこ 玉ネギ キャベツ もやし ごぼう	牛乳 バナナ	牛乳 クラッカー
17	月	とりつくね汁　ニラとコーンの和え物　シューマイ	とりミンチ 生姜 卵 人参 竹の子 白菜 椎茸 春雨 ニラ コーン もやし シューマイ	牛乳 蒸しパン	牛乳 せんべい
18	火	愛情弁当の日		牛乳 クッキー	牛乳 手作りおやつ
19	水	鯖のレモン煮、マカロニサラダ　豆腐スープ	鯖 レモン 生姜 ネギ マカロニ ハム 胡瓜 コーン 豆腐 ニラ 卵 いりこ	牛乳 クラッカー	牛乳 クッキー
21	金	お誕生日会 & お別れ会	ウインナー [illegible] 人参 コンニャク パン 卵 スパゲティー 玉ネギ 枝豆 ポテト 胡瓜	牛乳 正油せんべい	牛乳 ビスケット
22	土	八宝菜　春巻	豚 かまぼこ 人参 玉ネギ インゲン 卵 春巻 キャベツ	牛乳 ふわふわせんべい	牛乳 丸ボーロー
24	月	カレー汁　ツナとキャベツのサラダ　ゆで卵	牛 人参 玉ネギ ピース じゃが芋 ツナ キャベツ 胡瓜 コーン 卵	牛乳 ビスコ	牛乳 クラッカー
25	火	筑前煮　厚焼き卵　きのこ汁	わかめ 卵 玉ネギ クリームコーン みそ あげ ネギ かしわ 人参 インゲン ごぼう れんこん コンニャク じゃが芋 えのき しめじ 砂糖	牛乳 枝豆	牛乳 せんべい
26	水	魚のフライ　スパゲティーサラダ　ふの清汁	魚 卵 小麦粉 パン粉 スパゲティー ハム 胡瓜 コーン ふ えのき ネギ	牛乳 丸ボーロー	牛乳 ポップコーン
27	木	炒めビーフン　わかめスープ　煮豆	豚 人参 玉ネギ わかめ ピーマン キャベツ ビーフン 金時豆 卵 ほうれん草	牛乳 クッキー	牛乳 手作りおやつ
28	金	変わり大学芋　もやしの香味和え　たまスープ	ソーセージ 人参 さつま芋 大豆 もやし ネギ 生姜 玉ネギ パセリ ごま	牛乳 ビスケット	牛乳 ビスケット
29	土	焼きうどん　かき卵汁	豚 人参 玉ネギ もやし キャベツ めん 卵 わかめ ネギ	牛乳 バナナ	牛乳 クッキー
31	月	ミルク入りすいとん　甘酢和え　芋天	スキムミルク 小麦粉 卵 かしわ 人参 もやし 胡瓜 さつま芋 天ぷら粉	牛乳 塩せんべい	牛乳 せんべい

◎乾燥から体を守ろう◎

のどが潤っているとウィルスが体内に入ることを防ぎ洗い流してくれます。しかし反対にのどが乾燥していると外から入ってきたウィルスを防ぐ機能が弱くなり感染症にかかりやすくなってしまいます。水分をとり手洗い、うがいを心がけましょう。

お誕生日会 & お別れ会

メニュー

- おにぎり
- からあげ
- サンドイッチ
- スパゲティー

ポテトサラダ
串さし
フライドポテト・枝豆
卵スープ
フルーツ・ゼリー