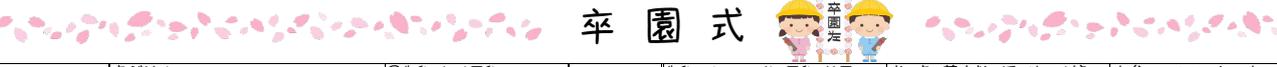
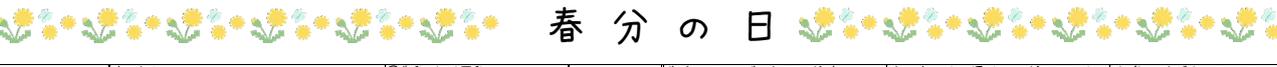


# 3月献立表

令和2年3月1日発行

別府つくし保育園

日曜	行事予定	メニュー	おやつ	総カロリー (kcal)	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 体の調子を整える	
2月	体育教室	麦ごはん 鮭の塩焼き ごま酢和え 納豆 大根のみそ汁	⑩牛乳 (A)豆乳 ☆大豆乳粥 ③スキムミルク(A)豆乳 ☆にんじんゼリー	未: 435 以: 453	牛乳 豆乳 鮭 しらす干し 納豆 のり佃煮 わかめ 豆腐 煮干しだし 粉末いりこ 味噌 スキムミルク (A)豆乳	米 麦 塩 酒 ごま 砂糖 酢 醤油	キャベツ 胡瓜 人参 もやし とうもろこし 大根 レモン みかん	
3月	誕生会	 お楽しみメニュー 		未: 719 以: 760	牛乳 しらす干し 油揚げ 海苔 メルルーサ 青のり 粉かつお 昆布 かつお昆布だし 程でんぶ 小豆 カルピス (A)豆乳	米 麦 酢 砂糖 塩 醤油 ごま 胡椒 酒 薄力粉 パン粉 油 手揉麺	人参 干し椎茸 絹さや 胡瓜 りんご キャベツ パセリ 三つ葉 大根 えのき	
4月	水	ロールパン 鶏のマリネ焼き 小松菜のソテー オニオンスープ りんご	⑩牛乳 (A)豆乳 ☆スティック胡瓜 ③麦茶 ☆わかめおにざり	未: 478 以: 510	牛乳 鶏肉 わかめ (A)豆乳	ロールパン 砂糖 醤油 油 酢 塩 胡椒 じゃがいも コンソメ顆粒	胡瓜 玉ねぎ 生姜 ビーマン 小松菜 人参 とうもろこし りんご しめじ パセリ	
5月	安全訓練	麦ごはん 豚肉とピーマンの中華炒め チンゲン菜のごま和え わかめスープ	⑩牛乳 (A)豆乳 バナナ ③スキムミルク(A)豆乳 ☆薩摩芋の天ぷら 	未: 456 以: 486	牛乳 豚肉 しらす干し わかめ いりこ スキムミルク(A)豆乳	米 麦 塩 胡椒 ごま油 醤油 酒 片栗粉 ごま 砂糖 薩摩芋 薄力粉	バナナ たけのこ にんにく ピーマン(青・赤・黄) 人参 チンゲン菜 玉ねぎ エリンギ 舞茸	
6月	金	わかめごはん 照り焼きチキン ピーマンのソテー ポテトサラダ りんご	⑩牛乳 (A)豆乳 オレンジ ③スキムミルク(A)豆乳 ☆豆腐ドーナツ 	未: 624 以: 812	牛乳 牛肉 わかめ ウインナー 豆乳 味噌 いりこ 豆腐 きな粉 スキムミルク (A)豆乳	米 麦 醤油 酒 砂糖 塩 油 じゃがいも 酢 薄力粉 ベーキングパウダー 粉糖	オレンジ 生姜 ビーマン 玉ねぎ 人参 胡瓜 りんご キャベツ	
7月	土	麦ごはん 筑前煮 胡瓜の塩昆布和え 豆腐の味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 チーズ (A)アレルギー用お菓子 ③牛乳 (A)豆乳 りんご かりんとう	未: 479 以: 472	牛乳 チーズ 鶏肉 厚揚げ 塩昆布 煮干しだし 味噌 粉末いりこ 豆腐 わかめ	米 麦 里芋 油 砂糖 醤油 みりん ごま油	こんにゃく 人参 ごぼう さやいんげん 干し椎茸 胡瓜 白菜 ねぎ りんご	
9月	体育教室	麦ごはん 豚の生姜焼き 小松菜の炒め物 納豆 おからとごぼうの味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 ☆ゆかり粥 ③スキムミルク(A)豆乳 ☆きな粉よせ	未: 572 以: 561	牛乳 豚肉 納豆 のり佃煮 おから 煮干しだし 粉末いりこ 味噌 きな粉 豆乳 スキムミルク (A)豆乳	米 麦 酒 醤油 みりん 塩 胡椒 油 米粉 粉寒天 黒砂糖	玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 とうもろこし しめじ ごぼう 大根 ねぎ	
10月	避難訓練	麦ごはん 魚佃煮 胡瓜と大根のカレーマリネ のっぺい汁	⑩牛乳 (A)豆乳 りんご ③スキムミルク(A)豆乳 ☆パンケーキ 	未: 530 以: 577	牛乳 メルルーサ 豆乳 鶏肉 いりこ スキムミルク (A)豆乳	米 麦 薄力粉 砂糖 酢 醤油 油 塩 胡椒 里芋 片栗粉 ベーキングパウダー	りんご 玉ねぎ パセリ 胡瓜 大根 レモン ごぼう こんにゃく 干し椎茸 ねぎ パイナップル	
11月	水	ロールパン 牛肉のつけ焼き 小松菜ときのごま和え 豆乳スープ パナナ	⑩牛乳 (A)豆乳 ☆スティックかぼ ③麦茶 ☆ニュー麺 	未: 542 以: 595	牛乳 牛肉 鶏むき肉 豆乳 鶏がらだし かつお昆布だし 昆布 粉かつお (A)豆乳	ロールパン 砂糖 酒 醤油 油 みりん 片栗粉 ごま 塩 胡椒 そうめん	かぶ 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン 小松菜 もやし しめじ 干し椎茸 パナナ パセリ とうもろこし プロックリン ねぎ	
12月	木	焼きうどん アスパラのごま炒め じゃがいもの味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 オレンジ ③スキムミルク(A)豆乳 ☆野菜ボール 	未: 465 以: 615	牛乳 鶏むき肉 煮干しだし 粉末いりこ 味噌 いりこ 厚揚げ おから スキムミルク (A)豆乳	うどん 油 塩 醤油 ごま ごま油 じゃがいも 薄力粉 薩摩芋 コンソメ顆粒 砂糖	オレンジ キャベツ 人参 干し椎茸 アスパラガス 赤ピーマン 玉ねぎ ねぎ グリーンピース とうもろこし	
13月	金	麦ごはん 八宝菜 油揚げと胡瓜のごま酢和え 中華スープ	⑩牛乳 (A)豆乳 キウイ(A)オレンジ ③スキムミルク(A)豆乳 ☆ジャムサンド 	未: 437 以: 486	牛乳 鶏肉 油揚げ かつおだし いりこ スキムミルク (A)豆乳	米 麦 ごま油 酒 醤油 片栗粉 中華だし 塩 ごま 砂糖 酢	キウイ 玉ねぎ 白菜 しめじ たけのこ 干し椎茸 さくらげ 胡瓜 人参 ほうれん草 とうもろこし いちごジャム (A)オレンジ	
14月	土	 卒園式 						
16月	体育教室	麦ごはん 魚のごまマヨ焼き アスパラとエリンギの炒め物 納豆 季節の具だくさん味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 ☆にんじん粥 ③スキムミルク(A)豆乳 ☆黒糖系パン 	未: 645 以: 664	牛乳 メルルーサ 豆乳 納豆 のり佃煮 煮干しだし 油揚げ 粉末いりこ 味噌 いりこ スキムミルク (A)豆乳	米 麦 薄力粉 酒 油 砂糖 醤油 ごま 酢 塩 胡椒 中華だし 黒砂糖 ベーキングパウダー	人参 しめじ えのき パセリ アスパラガス エリンギ 玉ねぎ とうもろこし 大根 キャベツ 水菜 干し椎茸	
17月	音体指導	たけのこごはん 豚肉の野菜巻き 千切りキャベツ 豆腐の漬汁	⑩牛乳 (A)豆乳 バナナ ③スキムミルク(A)豆乳 ☆お好み焼き 	未: 441 以: 464	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 昆布 粉かつお かつお昆布だし かつお節 青のり いりこ スキムミルク (A)豆乳	米 酒 醤油 みりん 塩 胡椒 砂糖 ごま油 酢 薄力粉 油 ウスターソース	バナナ たけのこ 人参 干し椎茸 さやいんげん キャベツ 胡瓜 えのき もやし ビーマン キャベツ トマト ケチャップ	
18月	水	ロールパン 竹サミのコーンフレーク揚げ 春キャベツの和え物 風干チャウダー オレンジ	⑩牛乳 (A)豆乳 スティック人参 ③麦茶 ☆五目おにざり	未: 572 以: 630	牛乳 鶏肉 あさり 味噌 豆乳 油揚げ 煮干しだし 粉末いりこ (A)豆乳	ロールパン 塩 コーンフレーク 薄力粉 油 ごま ごま油 醤油 里芋 胡椒 米 酒 みりん	人参 キャベツ 玉ねぎ アスパラガス 干し椎茸 グリーンピース オレンジ ごぼう 三つ葉 大根	
19月	木	カレーライス トッピング(ハンバーグ、白身魚のフライ、 茹でプロックリン、人参グラッセ) マカロニサラダ	⑩牛乳 (A)豆乳 りんご ③スキムミルク(A)豆乳 ☆オレンジゼリー	未: 733 以: 816	牛乳 鶏肉 豚むき肉 メルルーサ スキムミルク (A)豆乳	米 麦 じゃがいも 油 塩 カレールー パン粉 胡椒 ウスターソース 薄力粉 マカロニ 酢 砂糖 粉寒天	りんご 玉ねぎ 人参 ビーマン プロックリー キャベツ とうもろこし パセリ オレンジ	
20月	金	 春分の日 						
21月	土	麦ごはん 大豆の五目煮 レタスのおかか和え 鶏肉と野菜の漬汁	⑩牛乳 (A)豆乳 チーズ (A)アレルギー用お菓子 ③牛乳 (A)豆乳 バナナ クラッカー	未: 519 以: 520	牛乳 チーズ 大豆 鶏肉 粉かつお かつお節 昆布 かつお昆布だし (A)豆乳	米 麦 油 醤油 砂糖 酒 塩	人参 ごぼう こんにゃく さやいんげん レタス 小松菜 大根	
23月	体育教室	麦ごはん 豚肉のきのこ炒め わかめのごま酢和え 納豆 五目味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 ☆わかめ粥 ③スキムミルク(A)豆乳 ☆ふかしも 	未: 594 以: 603	牛乳 わかめ 豚肉 しらす干し 納豆 のり佃煮 油揚げ 味噌 いりこだし 粉末いりこ いりこ スキムミルク (A)豆乳	米 麦 ごま油 みりん 醤油 塩 酢 砂糖 ごま 薩摩芋	えのき エリンギ しめじ にら にんにく 人参 胡瓜 ごぼう なす ねぎ	
24月	火	焼肉バスタ 南瓜と薩摩芋のサラダ コンソメスープ パイナップル	⑩牛乳 (A)豆乳 オレンジ ③スキムミルク(A)豆乳 ☆りんごケーキ 	未: 497 以: 657	牛乳 豚肉 豆乳 いりこ スキムミルク(A)豆乳	スパゲティ 油 醤油 酒 塩 みりん ごま 薩摩芋 酢 じゃがいも 薄力粉 コンソメ顆 粒 ベーキングパウダー 砂糖	オレンジ 玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ にんにく 生姜 南瓜 とうもろこし 胡瓜 パイナップル パセリ りんご	
25月	水	ロールパン 竹サミの揚げ 小松菜としらすのごま和え 大豆のシチュー りんご	⑩牛乳 (A)豆乳 スティック大根 ③麦茶 ☆炒めビーフン 	未: 670 以: 747	牛乳 しらす干し 大豆 ウインナー 鶏がらだし 豚肉 スキムミルク(A)豆乳	ロールパン 薄力粉 カレー粉 醤油 ごま 砂糖 じゃがいも 塩胡椒 油 ビーフンチール ビーフン ごま油 中華だし 酒	大根 小松菜 人参 もやし りんご セロリ 玉ねぎ トマト ケチャップ トマトピューレ キャベツ ビーマン 生姜 さくらげ にんにく	
26月	木	麦ごはん 厚揚げとキャベツの回鍋肉 中華和え 白菜と春雨のスープ	⑩牛乳 (A)豆乳 バナナ ③スキムミルク(A)豆乳 ☆きな粉トースト 	未: 570 以: 632	牛乳 豚肉 厚揚げ 味噌 鶏がらだし いりこ きな粉 スキムミルク (A)豆乳	米 麦 油 砂糖 酒 醤油 ごま油 酢 塩 春雨 胡椒 食パン	バナナ キャベツ 人参 ビーマン ほうれん草 もやし 白菜 ねぎ 干し椎茸 生姜	
27月	金	麦ごはん 魚の天火焼き ほうれん草の和え物 南瓜の豆乳みそスープ	⑩牛乳 (A)豆乳 りんご ③スキムミルク(A)豆乳 ☆フルーツゼリー	未: 436 以: 482	牛乳 メルルーサ 豆乳 煮干しだし 粉末いりこ 味噌 スキムミルク (A)豆乳	米 麦 塩 コンソメ顆粒 薄力粉 油 砂糖 ごま 醤油 粉寒天	りんご 玉ねぎ トマト パセリ にんにく ほうれん草 しめじ 人参 南瓜 パイナップル 桃 みかん	
28月	土	麦ごはん 大豆と豚肉の黒酢煮 三色野菜の中華漬け わかめのみそ汁	⑩牛乳 (A)豆乳 チーズ (A)アレルギー用お菓子 ③牛乳 (A)豆乳 キウイ(A)オレンジ かりんとう	未: 563 以: 577	牛乳 チーズ 豚肉 大豆 豆腐 わかめ 粉かつお 昆布 かつお昆布だし (A)豆乳	米 麦 塩 胡椒 油 酒 砂糖 ごま 醤油 酢 ごま油	ごぼう 人参 さやいんげん ねぎ 生姜 大根 胡瓜 えのき キウイ (A)オレンジ	
30月	新年度準備	麦ごはん 鮭マヨ ひじきの和風サラダ 納豆 三平汁	⑩牛乳 (A)豆乳 ☆しらす粥 ③スキムミルク(A)豆乳 ☆煮豆 	未: 607 以: 674	牛乳 しらす干し 鮭 豆乳 ひじき ジェリーチキン 納豆 のり佃煮 昆布 昆布だし 味噌 すまし いりこ スキムミルク (A)豆乳	米 麦 塩 胡椒 酒 片栗粉 油 片栗粉 酢 みりん 醤油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム パセリ 胡瓜 人参 レモン汁 キャベツ	
31月	新年度準備	麦ごはん 豆腐の五目揚げ 豚しゃぶサラダ 切り干し大根の味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 キウイ(A)オレンジ ③スキムミルク(A)豆乳 ☆野菜のおやき 	未: 513 以: 582	牛乳 豚肉 豆腐 ひじき しらす干し 油揚げ 煮干しだし 粉末いりこ 味噌 ウインナー スキムミルク(A)豆乳	米 麦 片栗粉 塩 胡椒 油 砂糖 酢 醤油 ごま 薄力粉 ベーキングパウダー	キウイ 玉ねぎ 人参 胡瓜 キャベツ もやし なす ねぎ 切り干し大根 ビーマン	

・印の日は、カルシウム強化のために「食べるいりこ」をつけています。  
 ・手作りおやつの日には、★印をつけています。  
 ・都合により、使用する食材やメニューが変更になることがありますので予めご了承ください。  
 ・(A)はアレルギー対応の食材になります。