

おいしいへやから 令和2年度3月号 若葉保育園



日	曜	朝のおやつ	お昼ごはん	3時のおやつ	主な材料
1	月	りんご	げんまいごはん こまつなのみそしる ホキのたつたあげ キャベツのごまあえ	ミルクココア カラフルむしパン	玄米 鰹昆布だし 小松菜 人参 椎茸 ホキ 生姜 キャベツ ごま わかめ 脱脂粉乳 ココア 薄力粉 ほうれん草 チーズ 人参
2	火	ぼうチーズ	げんまいごはん じゃがいものみそしる こうやどうふととりだんごのふくめに すのもの	ミルク さつまいものチーズやき	玄米 鰹昆布だし じゃが芋 玉葱 油揚げ 小葱 高野豆腐 ぶき 人参 鶏ひき肉 かぶ きゅうり わかめ 脱脂粉乳 さつま芋
3	水	ぎゅうにゅう クラッカー	ちらしずし すましじる とりつくねのチーズやき おんやさい	フルーツヨーグルト いりこ	玄米 蓮根 かんぴょう 人参 鰹昆布だし 豆腐 わかめ 鶏ひき肉 おから 玉葱 人参 しそ チーズ ブロッコリー 蓮根 パナナ
4	木	ビスケット	げんまいごはん キャベツスープ マーボーどうふ きりほしだいこんのナムル	あおなごはんおにぎり	玄米 鰹昆布だし キャベツ えのき わかめ ごま 豚ひき肉 豆腐 生姜 干し椎茸 深葱 切干大根 もやし 玄米 しらす 小松菜
5	金	ふかしいも	げんまいごはん かぼちゃのみそしる ししゃも ひじきのなっとうあえ	いちご ぼうチーズ	玄米 鰹昆布だし 南瓜 油揚げ 玉葱 小松菜 ししゃも 納豆 ひじき 人参 ごま イチゴ チーズ
6	土	こんぶ	カレーうどん キャベツのごますあえ みかん	ヨーグルト せんべい	うどん麺 鰹昆布だし 鶏むね肉 玉葱 人参 ブロッコリー 深葱 カレールウ キャベツ もやし 春雨 ごま みかん ヨーグルト
8	月	ぎゅうにゅう いりこ	げんまいごはん とうふのみそしる ホキのパンこやき カリフラワーのカレーピクルス	しおやきうどん	玄米 鰹昆布だし 豆腐 油揚げ わかめ ホキ パン粉 粉チーズ パセリ カリフラワー うどん麺 キャベツ 人参 もやし ニら
9	火	ビスケット	げんまいごはん キャベツのみそしる とりにくとこんさいのもの おひたし	フルーツボンチ こんぶ	玄米 鰹昆布だし キャベツ 人参 油揚げ 小葱 鶏もも肉 大根 ごぼう 白菜 ほうれん草 しらたき イチゴ パイン みかん 桃
10	水	ふかしいも	ざっこくいりげんまいごはん ぶのすましじる ホキのほるやさいあんかけ ちゅうかサラダ	みたらしだんご いりこ	玄米 十六穀米 鰹昆布だし 麩 豆腐 わかめ ホキ 筍 三つ葉 えのき 人参 キャベツ もやし 春雨 ごま 白玉粉 いりこ
11	木	せんべい	げんまいごはん じゃがいものみそしる キャベツのにくみそいため ひじきのいりに	ぎゅうにゅう バナナとうにゅうケーキ	玄米 鰹昆布だし じゃが芋 玉葱 わかめ 豚もも肉 キャベツ 人参 もやし 生姜 ひじき ちくわ しらたき 薄力粉 豆乳 牛乳
12	金	バナナ	げんまいごはん だいこんのみそしる ホキのみそに なっとうあえ	うめおかかおにぎり	玄米 鰹昆布だし 大根 人参 油揚げ 小葱 ホキ 生姜 納豆 人参 小松菜 もやし わかめ 玄米 梅干し かつお節
13	土	こんぶ	ロールパン はるやさいのカレー いちご ぼうチーズ	ぎゅうにゅう ビスケット	ロールパン キャベツ 人参 じゃが芋 玉葱 豚肉 アスパラガス カレールウ いちご チーズ 牛乳 ビスケット
15	月	クラッカー	げんまいごはん ほうれんそうのみそしる さかなのカレーマリネ キャベツとささみのうめあえ	のむヨーグルト いちご オレンジ	玄米 鰹昆布だし ほうれん草 油揚げ 人参 鶏皮 玉葱 ヒーマン トマト カレー粉 キャベツ もやし きゅうり ささみ 梅干し
16	火	ぎゅうにゅう ビスケット	げんまいごはん なめこじる ほうれんそうとかぼちゃのグラタン だいこんサラダ	ぼたもち	玄米 鰹昆布だし なめこ 油揚げ 小葱 厚揚げ 鶏むね肉 玉葱 ほうれん草 南瓜 薄力粉 牛乳 バター 大根 しらす 水菜 小豆
17	水	てづくりふかし	ざっこくいりげんまいごはん とうふのみそしる さかなのこうみやき はるさめサラダ	げんまいちゅうかおこわ	玄米 十六穀米 鰹昆布だし 豆腐 油揚げ わかめ ホキ 深葱 ごま 春雨 きゅうり 人参 もやし 玄米 干し椎茸 鶏もも肉
18	木	せんべい	★たんじょうかい★ しおこうじカレーピラフ やさいスープ とりのからあげ かぼちゃとブロッコリーのサラダ	いちごババロア ビスケット	玄米 玉葱 人参 カレー粉 鰹昆布だし じゃが芋 白菜 鶏もも肉 醤油麹 南瓜 ブロッコリー イチゴ 牛乳 生クリーム ビスケット
19	金	ぼうチーズ	げんまいごはん なっとうじる ホキのしおこうじやき きりほしだいこんのもの	やきりんご クラッカー	玄米 鰹昆布だし 玉葱 わかめ 油揚げ 小松菜 挽わり納豆 ホキ 塩麹 切干大根 ちくわ 人参 蓮根 りんご バター クラッカー
20	土	春 分 の 日			
22	月	クラッカー	しろごはん だいこんのみそしる ホキのてりやき もやしときゅうりのサラダ	とうにゅうオレンジジュース バナナ	白米 鰹昆布だし 大根 人参 油揚げ 小葱 ホキ 生姜 もやし きゅうり ちくわ ごま 豆乳 オレンジジュース バナナ
23	火	ふかしいも	げんまいごはん セロリのみそしる こんさいとぶにくのきんぴら レタスのおひたし	ミルク こくとうドーナツ	玄米 鰹昆布だし セロリ 人参 玉葱 厚揚げ 豚肉 ごぼう 蓮根 しらたき レタス もやし きゅうり 油揚げ 脱脂粉乳 薄力粉
24	水	ぼうチーズ	げんまいごはん とうふのみそしる ホキのしょうゆこうじレモンやき キャベツのしおこんぶあえ	いちごヨーグルトゼリー クラッカー	玄米 鰹昆布だし 豆腐 油揚げ 人参 わかめ 小葱 ホキ 醤油麹 レモン キャベツ もやし チンゲン菜 イチゴ ヨーグルト 牛乳
25	木	ぎゅうにゅう せんべい	げんまいごはん かぼちゃのみそしる ぶたにくのしょうがいため わかめのすのもの	フルーツしらたま こんぶ	玄米 鰹昆布だし 南瓜 人参 油揚げ 小葱 豚肉 キャベツ 玉葱 もやし 生姜 わかめ 大根 きゅうり しらす 白玉粉 パイン缶
26	金	いりこ	げんまいごはん さつまいものみそしる さかなのカレーてんぷら なっとうあえ	ミルク ココアむしパン	玄米 鰹昆布だし さつま芋 油揚げ 小葱 ホキ カレー粉 納豆 人参 キャベツ わかめ チーズ 脱脂粉乳 薄力粉 ココア
27	土	こんぶ	とりごもくごはん なめこじる かぼちゃのてんぷら きんときまめのにまめ	ぎゅうにゅう ビスケット	玄米 鶏もも肉 油揚げ しめじ ごぼう 人参 なめこ 豆腐 小葱 南瓜 天ぷら粉 金時豆 牛乳 ビスケット
29	月	ぼうチーズ	げんまいごはん すましじる マーボーこうやどうふ アーモンドあえ	おからいりちゅうかまん	玄米 鰹昆布だし 麩 わかめ 人参 小葱 豚ひき肉 高野豆腐 生姜 干し椎茸 深葱 きゅうり キャベツ アーモンド 薄力粉
30	火	ビスケット	げんまいごはん あつあげのみそしる ホキのしょうがに キャベツのおひたし	げんまいカレーリゾット	玄米 鰹昆布だし 厚揚げ 人参 もやし 小葱 ホキ 生姜 春菊 キャベツ えのき 玄米 鶏肉 玉葱 カレー粉 パセリ 塩麹
31	水	クラッカー	ざっこくいりげんまいごはん わかめのすましじる なのはたとしたまねぎのかきあげ ひじきのにももの	ももミルクゼリー ビスケット	玄米 十六穀米 鰹昆布だし 豆腐 わかめ 小葱 人参 なばな 玉葱 じゃが芋 ひじき 干し椎茸 油揚げ しらたき 桃缶 牛乳