

平成31年3月献立予定表

平成31年2月26日 幼保連携型認定こども園 城山幼稚園

日	曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	おやつ	エネルギー
1	金	ちらし寿司 ほうれん草のすまし汁 照り焼きチキン カルピス ひな祭り会	鶏肉 錦糸卵 かつお節 きな粉 のり	白米 砂糖 ミックス粉	人参 ほうれん草 えのき 干椎茸 れんこん いんげん にんにくしょうが	きなこ蒸しパン	498
2	土	やきうどん コンソメスープ	豚肉 ベーコン	うどん 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ	お菓子	290
4	月	ごはん タンドリーチキン 野菜のナムル 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 牛乳 のり	白米 砂糖 ごま油	人参 ほうれん草 もやし ケチャップ	のり巻きおにぎり	550
5	火	雑穀米 豆腐のみそ汁 魚の磯辺焼き 野菜のおかか和え	さかな 豆腐 わかめ みそ かつお節	白米 雑穀 油 砂糖 薄力粉 ミックス粉	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし こねぎ あおのり	ちんすこう	458
6	水	ふりかけごはん きのこのすまし汁 じゃがいものそぼろ煮	合挽肉 さくらえび かつお節 塩昆布 のり	白米 砂糖 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 干椎茸 えのき しめじ	塩昆布おにぎり	418
7	木	スパゲティミートソース 牛乳 野菜と果物のマヨネーズ和え	合挽肉 卵 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 ごま 薄力粉 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 きゅうり りんご 大根 ケチャップ トマトピューレ	ごまクッキー	517
8	金	お弁当デー お別れ遠足	卵	砂糖 バター ミックス粉	ほうれん草	ほうれん草ケーキ	95
9	土	親子丼 キャベツとツナのサラダ	鶏肉 ツナ缶 卵 かまぼこ	白米 砂糖 油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 干椎茸 長ネギ	お菓子	414
11	月	カレーライス ポパイサラダ 牛乳	合挽肉 かまぼこ 牛乳	白米 砂糖 マヨネーズ じゃがいも バター 薄力粉 ココア	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ほうれん草	ココアクッキー	628
12	火	ごはん トマトスープ 魚のパン粉焼き いんげんのごま和え	さかな ウィンナー じゃこ	白米 砂糖 油 ごま マヨネーズ パン粉	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ トマト いんげん	じゃこおにぎり	707
13	水	ひじきご飯 春雨スープ 大根の和風サラダ	鶏肉 ベーコン 卵 かつお節 ひじき おから	白米 砂糖 ごま油 春雨 薄力粉 バター	人参 大根 きゅうり 白菜 いんげん ねぎ 干椎茸	おからマフィン	534
14	木	麦ごはん ピザバーグ みかんサラダ 牛乳	合挽肉 卵 わかめ 牛乳 かつお節 とけるチーズ	白米 麦 砂糖 パン粉	玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ キャベツ きゅうり みかん缶	わかめおにぎり	655
15	金	ごはん かき卵汁 お別れ会 鶏肉のから揚げ 野菜の磯和え	鶏肉 卵 わかめ のり	白米 砂糖 油 薄力粉	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし にんにくしょうが みかん缶 もも缶	フルーツゼリー	481
16	土	牛肉丼 野菜サラダ	牛肉	白米 砂糖 油	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ 長ネギ 干椎茸	お菓子	412
18	月	ドライカレー 卒園式 野菜の塩昆布和え	合挽肉 かつお節 のり 塩昆布	白米 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ピーマン	ふりかけおにぎり	499
19	火	麦ごはん 干し大根のみそ汁 魚の照り焼き 野菜の甘酢和え	さかな みそ 絹豆腐 卵 きな粉 かつお節	白米 麦 砂糖 油 ミックス粉	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 干大根 にんにくしょうが	豆腐の ふわふわドーナツ	426
20	水	豚丼 牛乳 青菜とコーンのごま和え	豚肉 牛乳	白米 砂糖 ごま コーン缶 ミックス粉 バター チョコチップ	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 にんにく	チョコチップスコーン	601
21	木	(祝)春分の日					
22	金	ごはん 修了式 スパニッシュオムレツ 野菜のピーナッツ和え 牛乳	ベーコン 卵 ツナ缶 とけるチーズ 牛乳	白米 砂糖 マヨネーズ じゃがいも ピーナッツ	人参 キャベツ もやし パセリ	ツナマヨおにぎり	655
23	土	和風スパゲティ ポテトスープ	ベーコン ウィンナー かつお節 のり わかめ	スパゲティ 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ	お菓子	322
25	月	ごはん チキン南蛮 野菜のごま和え	鶏肉 卵 かつお節	白米 砂糖 油 マヨネーズ 薄力粉 ごま	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし	おかかおにぎり	747
26	火	ごはん わかめスープ 魚のオーロラソースかけ 野菜のフレンチ和え	さかな 卵 わかめ	白米 砂糖 油 ごま油 ごま マヨネーズ バター ミックス粉	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ケチャップ	マドレーヌ	511
27	水	ごはん きのこのみそ汁 肉じゃが	合挽肉 みそ 卵 かつお節	白米 砂糖 じゃがいも バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 いんげん パナナ 干椎茸 えのき しめじ ねぎ	バナナケーキ	534
28	木	雑穀米 すき焼き風煮 ブロッコリーサラダ	牛肉 ツナ缶	白米 雑穀 砂糖 ごま 春雨 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー きゅうり 白菜 長ネギ ゆかり	ゆかりおにぎり	500
29	金	ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜の中華和え	豚肉 卵 スキムミルク 牛乳	白米 砂糖 ごま ごま油 薄力粉	玉ねぎ 人参 しょうが きゅうり キャベツ	ミルククッキー	440
30	土	ハヤシライス 野菜スープ	牛肉	白米	玉ねぎ 人参 キャベツ えのき ねぎ グリンピース トマトピューレ	お菓子	412

※材料はすべて(昼食・おやつ)一緒に表示してあります
●主な食材だけ表示してあります。 ●献立及び材料は変更する場合があります



ゆり組さんの好きな

メニューランキング!!

- 1位 スパゲティミートソース
 - カレーライス
 - お月見バーガー
 - 4位 魚のパン粉焼き
 - 5位 タンドリーチキン
 - 6位 フルーツゼリー でした
- 他にもたくさんありましたので
3月の献立に取り入れています!!
お楽しみに♪

出汁のうま味で味覚を育てる

日本人には、甘味・辛味・苦味・酸味に加えて
“うま味”という味覚があり、乳幼児期はうま味
を育てるととても大切な時期です。
かつお節や昆布、いりこなどの出汁を丁寧にとる
ことでうま味成分が素材そのもののおいしさを引
き出し、少しの調味料でもおいしい味わいになり
ます。さらに、うま味成分は単独で使うよりも組
み合わせることでうま味が倍以上強くなります。
自分の好きな出汁の組み合わせを見つけてみるの
も面白いかもしれません☆

お楽しみメニュー

2月のお楽しみメニューは、
・わかめごはん
・春野菜のスープ
・タンドリーチキン
・野菜サラダ でした!

今年度のお楽しみメニューは2月
で最後でした。ゆり組のみなさん
ありがとうございました。

