2023年3月 献立表

仁川ウエル保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
3月は、各ファミリーのたいようさんにリクエストメニューを聞きました！たくさん候補がでて、何をしようか迷うくらい考えてくれました！３月からは、キンダーみんなでランチルームでの食事再開です♪保育園での最後の食事、みんなの心に残る楽しい思い出となって欲しいと思います。 2月の人気メニュー「ししじゅーしー」沖縄県の炊き込みご飯です♪ 材料：米２合　豚肉８０ｇ　しょうが少々（チューブなら２センチくらい）干しシイタケ１個　にんじん４㎝くらい　糸切昆布４ｇ（だし昆布を細かく切ってもいい）うすくち小さじ３　こいくち小さじ１　砂糖小さじ１　塩小さじ1/4 作り方：炊飯器にお米を入れ、水を2合の目盛りより少なめに入れる。調味料を入れて混ぜ合わせ、上に材料をのせて炊く。		1 胚芽入りご飯 米 胚芽米 タンドリーチキン 鶏もも 食塩 しょうゆ にんにく カレー粉 ヨーグルト 鶏ガラスープ チンゲン菜のおかか和え チンゲンサイ にんじん もやし しょうゆ 砂糖 かつお節 コンソメスープ じゃがいも たまねぎ コーン コンソメ 食塩 こしょう パセリ粉 いちご蒸しパン いちごジャム ホットケーキ粉 牛乳 油 牛乳 牛乳	2 みそ煮込みうどん 干しうどん 鶏もも 油揚げ にんじん はくさい たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ さつま芋の天ぷら さつまいも 水 小麦粉 油 オレンジ オレンジ 中華おこわ 米 もち米 たけのこ 焼き豚 干ししいたけ にんじん ねぎ 水 鶏ガラスープ 食塩 しょうゆ 砂糖 麦茶 麦茶	3 ひなまつりメニュー おひなさまランチ 米 さけ こまつな 食塩 焼きのり にんじん チーズ 菜の花の和え物 菜の花 きゃべつ ハム 卵 しょうゆ 砂糖 だし汁 すまし汁 花麸 みずな かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩 砂糖 いちご いちご ひなまつりゼリー カルピス ゼラチン 食紅 シロップ 牛乳 牛乳	4 ミートスパゲティー スパゲティ 油 豚ひき肉 たまねぎ にんじん ピーマン にんにく 油 ケチャップ トマト缶 ウスターソース 砂糖 コンソメ オリーブ油 ブロッコリーサラダ ブロッコリー コーン ウインナー 食塩 マヨネーズ コンソメスープ じゃがいも たまねぎ 水 コンソメ 食塩 パセリ粉 こしょう わかめおにぎり 米 わかめ 食塩 麦茶 麦茶
6 やさいファミリーリクエストメニュー 胚芽入りご飯 米 胚芽米 ぶりの照り焼き ぶり しょうゆ 砂糖 ブロッコリーとチーズのサラダ ブロッコリー キャベツ にんじん コーン チーズ 食塩 こしょう 砂糖 酢 オリーブ油 かき玉汁 たまねぎ 卵 ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 食塩 砂糖 片栗粉 バナナケーキ ココア 小麦粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 牛乳 バター バナナ 牛乳 牛乳	7 胚芽入りご飯 米 胚芽米 にらじゃが 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ にら かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 切り干し大根の梅あえ 切り干しだいこん にんじん きゅうり うめ干し 砂糖 しょうゆ かつお節 あおさのみそ汁 あおさ たまねぎ 絹ごし豆腐 かつお・昆布だし汁 みそ 麩のきな粉ラスク 焼ふ きな粉 砂糖 バター 牛乳 牛乳	8 お別れ遠足 お弁当持参してください。 遠足のおやつ〈ナーサリー：ビスコ・ラムネ〉 〈キンダー：おにぎりせんべい・ラムネ〉 ポテサラサンド 食パン じゃがいも にんじん ハム マヨネーズ 食塩 牛乳 牛乳	9 はなファミリーリクエストメニュー 食パン 食パン クリームシチュー 鶏もも じゃがいも かぼちゃ にんじん たまねぎ 水 シチューの素 牛乳 カリフラワーのサラダ カリフラワー ブロッコリー だいこん ベーコン 食塩 マヨネーズ りんご りんご おかかチーズおにぎり 米 かつおぶし チーズ しょうゆ 塩 麦茶 麦茶	10 胚芽入りご飯 米 胚芽米 鮭のみそマヨ焼き さけ みそ マヨネーズ 五目煮 ゆで大豆 れんこん ごぼう にんじん 板こんにゃく かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 きぬさや すまし汁 はんぺん だいこん ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩 乾パン（非常食） 乾パン 金平糖 牛乳 牛乳	11
13 かじつファミリーおやつリクエストメニュー 胚芽入りご飯 米 胚芽米 あじのムニエル あじ 食塩 こしょう 小麦粉 バター れんこんのきんぴら れんこん ごぼう にんじん ごま油 しょうゆ 砂糖 ごま みそ汁 たまねぎ なめこ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ のりしおポテト じゃがいも 食塩 あおのり 油 牛乳 牛乳	14 牛丼 米 牛肉 しょうが ねぎ にんじん たまねぎ 油 しょうゆ 砂糖 ひじきとキャベツのサラダ ひじき キャベツ ベーコン にんじん コーン 油 マヨネーズ 食塩 みそ汁 じゃがいも たまねぎ 生揚げ かつお・昆布だし汁 みそ わかめ りんご りんご ココアドーナツ ホットケーキ粉 木綿豆腐 砂糖 ココア 油 牛乳 牛乳	15 かじつファミリーリクエストメニュー 胚芽入りご飯 米 胚芽米 鶏肉のから揚げ 鶏もも しょうゆ しょうが にんにく 片栗粉 油 ポテトサラダ じゃがいも きゅうり にんじん ハム 食塩 こしょう マヨネーズ わかめスープ わかめ コーン ねぎ 水 鶏ガラスープ 食塩 ソーセージパイ パイシート ウインナー 牛乳 牛乳	16 おでんバイキング おかかご飯 米 かつお節 ごま しょうゆ 砂糖 おでん だいこん ひらてん 卵 板こんにゃく 鶏もも ウインナー じゃがいも 生揚げ ちくわ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩 みそ汁 はくさい たまねぎ こまつな 油揚げ かつお・昆布だし汁 みそ オレンジ オレンジ クリームサンド 食パン 卵 砂糖 小麦粉 無塩バター バニラエッセンス 牛乳 牛乳	17 ナポリタン スパゲティ たまねぎ ピーマン にんじん ウインナー トマト缶 ケチャップ 食塩 油 パセリ粉 ポパイサラダ ほうれんそう キャベツ コーン オリーブ油 食塩 白菜のミルクスープ はくさい しめじ ベーコン 油 コンソメ 牛乳 食塩 片栗粉 パセリ粉 りんご りんご きな粉おはぎ 米 もち米 水 きな粉 砂糖 食塩 こしあん 牛乳 牛乳	18 ツナピラフ 米 ツナ コーン コンソメ 食塩 パセリ粉 コールスローサラダ キャベツ にんじん 食塩 マヨネーズ こしょう コンソメスープ じゃがいも たまねぎ ウインナー コンソメ パセリ粉 食塩 シュガーラスク フランスパン 砂糖 無塩バター 牛乳 牛乳
20 はなファミリーおやつリクエストメニュー ビビンバ丼 米 豚肉 油 ねぎ しょうが にんにく しょうゆ 食塩 砂糖 もやし にんじん 水 食塩 ごま油 ほうれんそう しょうゆ ごま油 ごま スープ だいこん たまねぎ にんじん コーン 鶏ガラスープ 食塩 バナナ バナナ カステラ 小麦粉 卵 砂糖 牛乳 油 牛乳 牛乳	21	22 やさいファミリーおやつリクエストメニュー 胚芽入りご飯 米 胚芽米 わかざぎの天ぷら わかさぎ 小麦粉 食塩 水 油 春菊のおかか和え しゅんぎく ハム ほうれんそう キャベツ しょうゆ 砂糖 かつお節 みそ汁 さつまいも しめじ 生揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ マシュマロコーンフレーク マシュマロ コーンフレーク 無塩バター 牛乳 牛乳	23 ★シークレットハンバーグの日★ ロールパン ロールパン ハンバーグ 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ こしょう 食塩 牛乳 パン粉 ケチャップ ウスターソース 砂糖 コールスロー キャベツ にんじん きゅうり ハム 食塩 マヨネーズ コーンスープ（はなリクエストメニュー） クリームコーン たまねぎ 油 水 コンソメ 食塩 牛乳 パセリ粉 みそ焼きおにぎり 米 しょうゆ みそ 砂糖 油 麦茶 麦茶	24 炊き込みご飯 米 油揚げ にんじん しめじ えのき ひじき 水 しょうゆ 砂糖 菜の花のごま和え 菜の花 キャベツ ツナ しょうゆ ごま 砂糖 肉団子の中華スープ 鶏ひき肉 たまねぎ しょうが 食塩 片栗粉 はくさい にんじん はるさめ 水 食塩 鶏ガラスープ りんご りんご あんバタートースト 食パン バター こしあん 牛乳 牛乳	25 そぼろ丼 米 鶏ひき肉 油 しょうが しょうゆ 砂糖 たまねぎ にんじん しいたけ たまごスープ 卵 はくさい わかめ 水 鶏ガラスープ しょうゆ 食塩 りんご りんご ベーコンポテトパイ パイシート じゃがいも ベーコン 食塩 こしょう 牛乳 牛乳
27 胚芽入りご飯 米 胚芽米 豚肉のねぎ味噌焼き 豚肉 みそ 砂糖 ねぎ 切干し大根の煮物 切り干しだいこん 油揚げ 干ししいたけ にんじん いんげん しょうゆ 砂糖 かつお・昆布だし汁 すまし汁 焼ふ たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩 フルーツヨーグルト ヨーグルト みかん缶 パイン缶 バナナ 砂糖 牛乳 牛乳	28 ロールパン ロールパン グラタン 鶏もも じゃがいも たまねぎ マカロニ バター コンソメ 食塩 こしょう 小麦粉 牛乳 チーズ パン粉 パセリ粉 ブロッコリーとちくわのサラダ ブロッコリー にんじん ちくわ しょうゆ 砂糖 スープ たまねぎ にんじん キャベツ 水 コンソメ 食塩 パセリ粉 梅とおかかのおにぎり 米 うめ干し かつお節 しょうゆ 食塩 麦茶 麦茶	29 納豆ご飯 米 納豆 高野豆腐の煮物 高野豆腐 鶏もも にんじん だいこん いんげん しょうが かつおだし汁 しょうゆ 砂糖 白菜のごま和え はくさい にんじん ツナ ごま しょうゆ 砂糖 みそ汁 たまねぎ こまつな えのき かつお・昆布だし汁 みそ カレーサモサ じゃがいも 春巻きの皮 ウインナー たまねぎ カレー粉 食塩 牛乳 牛乳	30 胚芽入りご飯 米 胚芽米 かれいのバターしょうゆ焼き かれい バター しょうゆ はるさめサラダ はるさめ きゅうり もやし ハム にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 みそ汁 キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ クッキー 小麦粉 無塩バター 砂糖 バニラエッセンス 牛乳 牛乳	31 カレーライス 米 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 油 カレールウ にんにく ミモザサラダ ブロッコリー きゅうり チーズ 卵 ウインナー マヨネーズ 食塩 オレンジ オレンジ いちごホイップサンド 食パン いちごジャム 生クリーム 牛乳 牛乳	